

お客様各位



一食一笑
すみよし
GROUP

株式会社 すみよし
FRESH LUNCH 39

公式 SNS 更新中!



冬季時期におきましては、雪による配達時間の遅延が発生する場合がございます。

皆様のご理解とご協力の程、何卒宜しくお願い致します。

本社営業所

敦賀営業所

TEL.0778-52-6660 TEL.0770-21-2770

FAX.0778-52-9088 FAX.0770-21-2779



あいランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティー法に準じ表示)

1月26日(月) おすすめ

★味噌チキンカツ

- ・高野豆腐と大根の煮物
- ・海藻サラダ
- ・インゲンの胡麻和え

444kcal/たんぱく質 16.6g 脂質 22.8g
炭水化物 42.5g 食塩相当量 2.8g

1月27日(火)

★ハンバーグデミグラスソース

- ・白身フライ
- ・マカロニサラダ
- ・もやし法菜の辛子和え

383kcal/たんぱく質 16.2g 脂質 17.7g
炭水化物 34.4g 食塩相当量 4.6g

1月28日(水)

★牛肉コロッケ

- ・さつま揚げきんぴら
- ・根菜煮
- ・ナスの煮浸し

337kcal/たんぱく質 14.6g 脂質 14g
炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.5g

1月29日(木)

★豚唐揚げの甘酢あんかけ

- ・野菜トマト煮
- ・きのこスパゲティ
- ・白菜のおかか煮

421kcal/たんぱく質 22.2g 脂質 17.8g
炭水化物 43.6g 食塩相当量 2.7g

1月30日(金)

★アジフライ

- ・ポークカレー
- ・春雨サラダ
- ・小松菜の辛子和え

396kcal/たんぱく質 13.4g 脂質 18.2g
炭水化物 34g 食塩相当量 3.1g

毎週土曜日は「おまかせメニュー」でお届けします。

食材の都合によりメニューが変更する場合もございます。

2月2日(月)

★肉団子の甘酢あんかけ

- ・豚ロースの味噌焼き
- ・ビビンバ炒め
- ・ふきのおかか煮

387kcal/たんぱく質 17.4g 脂質 21.2g
炭水化物 26.6g 食塩相当量 3.1g

2月3日(火)

★鶏の生姜焼き

- ・絹の厚揚げ煮
- ・蓮根のきんぴら
- ・青菜のおかか煮

378kcal/たんぱく質 17.2g 脂質 18g
炭水化物 30.6g 食塩相当量 2.7g

2月4日(水)

★すき焼き風煮

- ・豆腐ステーキ味噌焼き
- ・もやしカレー炒め
- ・ひじきサラダ

409kcal/たんぱく質 16.6g 脂質 24.6g
炭水化物 31.6g 食塩相当量 3.3g

2月5日(木)

★白身フライ

- ・蓮根つくねの照り焼き
- ・チンゲン菜の辛子和え
- ・ポテトサラダ

394kcal/たんぱく質 16.9g 脂質 24.9g
炭水化物 30.7g 食塩相当量 3.4g

2月6日(金)

★大きなメンチカツ

- ・ツナ大根煮
- ・ごぼうサラダ
- ・手作り卵の花

371kcal/たんぱく質 15.2g 脂質 17.2g
炭水化物 45.1g 食塩相当量 3.5g

2月7日(土)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

2月8日(日)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

2月9日(月)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

和風ランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティー法に準じ表示)

1月26日(月)

★マスの塩焼き

- ・切干大根煮
- ・チンゲン菜炒め

209kcal/たんぱく質 17.1g 脂質 8.6g
炭水化物 13.2g 食塩相当量 3.2g

1月27日(火)

★タラの天ぷら

- ・ぜんまい煮
- ・マカロニサラダ

363kcal/たんぱく質 20.2g 脂質 15.8g
炭水化物 32.5g 食塩相当量 4.1g

1月28日(水)

★ブリの照り焼き

- ・ビーフン炒め
- ・ナスの煮浸し

350kcal/たんぱく質 22.2g 脂質 19.9g
炭水化物 15.7g 食塩相当量 1.6g

1月29日(木)

★海老天&かき揚げ

- ・塩焼きそば
- ・白菜のおかか煮

324kcal/たんぱく質 10.6g 脂質 13.1g
炭水化物 38.5g 食塩相当量 3.2g

1月30日(金)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

2月1日(土)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

2月2日(日)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

2月3日(月)

★鶏の唐揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・春雨サラダ

468kcal/たんぱく質 20.9g 脂質 30.3g
炭水化物 26.4g 食塩相当量 1.9g

一食一笑
すみよし
GROUP
株式会社 すみよし
FRESH LUNCH 39

2月2日(月)

★ホキの天ぷら

- ・すきやき風煮
- ・マカロニサラダ

344kcal/たんぱく質 17.3g 脂質 14.8g
炭水化物 34.4g 食塩相当量 2.8g

2月3日(火)

★アジフライ

- ・ひじき大豆煮
- ・さつま芋サラダ

385kcal/たんぱく質 18.1g 脂質 18.1g
炭水化物 18.5g 食塩相当量 3.3g

2月4日(水)

★鯖の味噌煮

- ・肉団子の黒酢風あんかけ
- ・ひじきサラダ

398kcal/たんぱく質 20g 脂質 18.2g
炭水化物 29.9g 食塩相当量 4.1g

2月5日(木)

★ハンバーグおろしポン酢

- ・豚じゃがいも煮
- ・チンゲン菜辛子和え

268kcal/たんぱく質 14.2g 脂質 10.4g
炭水化物 28.6g 食塩相当量 3.1g

2月6日(金)

★カラスガレイの照り焼き

- ・青しそツナのスパゲティ
- ・ごぼうサラダ

269kcal/たんぱく質 22.1g 脂質 10.6g
炭水化物 19.2g 食塩相当量 1.9g

2月7日(土)

★カラスガレイの照り焼き

- ・青しそツナのスパゲティ
- ・ごぼうサラダ

269kcal/たんぱく質 22.1g 脂質 10.6g
炭水化物 19.2g 食塩相当量 1.9g

2月8日(日)

★カラスガレイの照り焼き

- ・青しそツナのスパゲティ
- ・ごぼうサラダ

269kcal/たんぱく質 22.1g 脂質 10.6g
炭水化物 19.2g 食塩相当量 1.9g

2月9日(月)

★カラスガレイの照り焼き

- ・青しそツナのスパゲティ
- ・ごぼうサラダ

269kcal/たんぱく質 22.1g 脂質 10.6g
炭水化物 19.2g 食塩相当量 1.9g



スマイルパン

162種類 3個セット(税込) 450円

・完全予約制・火曜日～金曜日・消費期限はお届けの日の翌日まで

1/27(火)

12時締切

1/23(金)

12時締切

1/28(水)

12時締切

1/29(木)

12時締切

1/30(金)

12時締切

2/3(火)

12時締切

2/4(水)

12時締切

2/5(木)

12時締切

2/6(金)

12時締切

2/7(土)

12時締切

2/8(日)

12時締切

2/9(月)

12時締切

2/10(火)

12時締切

2/11(水)

12時締切

2/12(木)

12時締切

2/13(金)

12時締切

2/14(土)

12時締切

2/15(日)

12時締切

2/16(月)

12時締切

2/17(火)

12時締切

2/18(水)

12時締切

2/19(木)

12時締切

2/20(金)

12時締切

2/21(土)

12時締切

2/22(日)

12時締切

2/23(月)

12時締切

2/24(火)

12時締切

2/25(水)

12時締切

2/26(木)

12時締切

2/27(金)

12時締切

2/28(土)

12時締切

2/29(日)

12時締切

2/30(月)

12時締切

2/31(火)

12時締切

2/32(水)

12時締切

2/33(木)

12時締切

2/34(金)

12時締切

2/35(土)

12時締切

2/36(日)

12時締切

2/37(月)

12時締切

2/38(火)

12時締切

2/39(水)

12時締切

2/40(木)

12時締切

2/41(金)

12時締切

2/42(土)

12時締切

2/43(日)

12時締切

2/44(月)

12時締切

2/45(火)

12時締切

2/46(水)

12時締切

2/47(木)