

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（米トレサビリティ法に準じ表示）

2月9日(月)

★ハムベーコンフライ

- ・切干大根煮
- ・ソース焼きそば
- ・小松菜の胡麻和え

364kcal/ たんぱく質10.4g 脂質15.3g
炭水化物42.9g 食塩相当量2.8g

2月10日(火)

★牛肉コロッケ

- ・海藻サラダ
- ・青しそとツナのスパゲティ
- ・筍のおかか煮

347kcal/ たんぱく質12.5g 脂質14.5g
炭水化物52g 食塩相当量2.1g

2月11日(水)



2月12日(木)

★アジフライ&海老カツ

- ・オムレツ
- ・ごぼうサラダ
- ・法菜の煮浸し

347kcal/ たんぱく質14g 脂質20.8g
炭水化物18.7g 食塩相当量2.5g

2月13日(金)

★ハンバーグおろしポン酢

- ・ポークカレー
- ・マカロニサラダ
- ・インゲンの胡麻和え

377kcal/ たんぱく質15.8g 脂質17.1g
炭水化物32.5g 食塩相当量2.6g

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16日(月)

★マーボー豆腐春雨&ササミカツ

- ・蓮根つくね焼き黒酢風あんかけ
- ・ギョウザ天&シューマイ
- ・切干大根野沢菜和え

441kcal/ たんぱく質20.4g 脂質21.6g
炭水化物40.4g 食塩相当量3.9g

2月17日(火)

★さんまの蒲焼き

- ・ひじき煮
- ・塩焼きそば
- ・ポテトサラダ

416kcal/ たんぱく質11.1g 脂質19.8g
炭水化物48.9g 食塩相当量4.4g

2月18日(水)

★大きなソースメンチカツ

- ・がんもと椎茸の煮物
- ・もやしカレー炒め
- ・ナスの生姜煮

405kcal/ たんぱく質18.1g 脂質19.9g
炭水化物43.8g 食塩相当量4.4g

2月19日(木)

★鶏の味噌炒め

- ・白菜の煮浸し
- ・かぼちゃ醤油あんかけ
- ・ごぼうサラダ

376kcal/ たんぱく質17.2g 脂質18.4g
炭水化物32.2g 食塩相当量4.1g

2月20日(金) 39'sDay

★プルコギ

- ・チャプチェ
- ・チヂミ
- ・シュウマイ

426kcal/ たんぱく質14.2g 脂質28.6g
炭水化物24.8g 食塩相当量1.4g

和風ランチ

国産米を使用（米トレサビリティ法に準じ表示）

2月9日(月)

★ブリの漬け焼き

- ・かぼちゃ煮と高野豆腐揚げ煮
- ・さつま芋サラダ

359kcal/ たんぱく質22.5g 脂質20.4g
炭水化物20.9g 食塩相当量1.7g

2月10日(火)

★メバルの照り焼き

- ・筍のおかか煮
- ・ちくわ蒟蒻のきんぴら

206kcal/ たんぱく質17.4g 脂質6.8g
炭水化物20.9g 食塩相当量1.8g

2月11日(水)



2月12日(木)

★鶏天

- ・焼きうどん
- ・ごぼうサラダ

390kcal/ たんぱく質13.3g 脂質24.9g
炭水化物25g 食塩相当量2.7g

2月13日(金)

★さんまフライ

- ・そぼろ大根煮
- ・マカロニサラダ

376kcal/ たんぱく質16.8g 脂質19.2g
炭水化物34.7g 食塩相当量4.1g

数に限りがございますのでお早めにご注文下さい。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。毎週土曜日は、お休みです。

2月16日(月)

★タラの唐揚げ

- ・ミニ厚揚げそぼろあんかけ
- ・チンゲン菜炒め

331kcal/ たんぱく質20.1g 脂質13.2g
炭水化物29.4g 食塩相当量2.3g

2月17日(火)

★とんかつ味噌ダレかけ

- ・ビーフン炒め
- ・ポテトサラダ

445kcal/ たんぱく質15.8g 脂質23.4g
炭水化物44.3g 食塩相当量3.8g

2月18日(水)

★鯖の塩焼き

- ・切干大根煮
- ・茄子生姜煮

310kcal/ たんぱく質14.7g 脂質18.9g
炭水化物20.4g 食塩相当量2.4g

2月19日(木)

★マスの南部焼き

- ・蓮根つくね照り焼き
- ・ごぼうサラダ

342kcal/ たんぱく質22.3g 脂質18.5g
炭水化物18.1g 食塩相当量3.1g

2月20日(金)

★海老天&かき揚げ

- ・もやしハム炒め
- ・小松菜の煮浸し

274kcal/ たんぱく質10.3g 脂質14.3g
炭水化物24.3g 食塩相当量3.2g

疲れにくくなる
ビタミンB豊富

人気
メニュー

疲労回復食材

免疫力アップ
お助け食材



スマイルパン 162種類 3個セツ(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

2/10(火)

2/6(金)

12時締切り

- ・明太チーズパン
- ・モンブランデニッシュ
- ・あんバターロール

2/11(水)

お休み

2/12(木)

お休み

2/13(金)

2/10(火)

12時締切り

- ・ウインナーマヨパン
- ・メープルナッツ
- ・黒糖クリームロール

2/17(火)

2/13(金)

12時締切り

- ・マヨコーンパン
- ・キャラメルクロワッサン
- ・チョコクリームパン

2/18(水)

2/16(月)

12時締切り

- ・てりやきチキンピザ
- ・板チョコデニッシュ
- ・大粒ピーナツロール

2/19(木)

2/17(火)

12時締切り

- ・角切りチーズとベーコンのパン
- ・クロワッサンクリーム
- ・メロンパン

2/20(金)

2/18(水)

12時締切り

- ・いちごクリームロール
- ・じゃがバターパン
- ・オレンジデニッシュ

2/10(火)
きのこ炊込ご飯

