

# 月に1度の39 sDay

39'sDay 5/22(金)

## トンテキ&とんかつ



公式 SNS 更新中!



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法に準じ表示)

**5月18日(月)**

★**たっぷりコーンフライ**

- ・ポークカレー
- ・海藻サラダ
- ・ふきピリ辛炒め

309kcal/たんぱく質9.2g 脂質12.9g  
炭水化物37.2g 食塩相当量2.8g

**5月19日(火)**

★**揚げだし豆腐おろしあんかけ**

- ・ハムカツ
- ・ピビンパ炒め
- ・カリフラワーサラダ

365kcal/たんぱく質9.3g 脂質22.6g  
炭水化物30.3g 食塩相当量3.4g

**5月20日(水)**

★**鶏の竜田揚げ南蛮あんかけ**

- ・ソース焼きそば
- ・ごぼうサラダ
- ・がんも煮

450kcal/たんぱく質21g 脂質21g  
炭水化物43g 食塩相当量1.8g

**5月21日(木)**

★**海老カツ**

- ・蓮根の味噌きんぴら
- ・かぼちゃ煮
- ・豆サラダ

480kcal/たんぱく質18.8g 脂質16.8g  
炭水化物63.4g 食塩相当量4.8g

**5月22日(金)**

★**トンテキ&とんかつ**

- ・野菜トマト煮
- ・マカロニサラダ
- ・インゲンのおかか煮

473kcal/たんぱく質22.3g 脂質26.6g  
炭水化物32.6g 食塩相当量2.9g

**5月25日(月)**

★**鶏天&茄子天**

- ・里芋煮
- ・さつま揚げ焼肉味きんぴら
- ・ひじきの酢の物

384kcal/たんぱく質12.7g 脂質20.4g  
炭水化物38.3g 食塩相当量5.3g

**5月26日(火)**

★**八宝菜案&春巻き**

- ・マーボー春雨
- ・餃子天&シューマイ
- ・チンゲン菜炒め

324kcal/たんぱく質12.6g 脂質16.7g  
炭水化物32.1g 食塩相当量3.1g

**5月27日(水)**

★**サーモンフライ**

- ・肉団子のチリコンカンソース
- ・切干大根煮
- ・小松菜の煮浸し

330kcal/たんぱく質15.8g 脂質13.4g  
炭水化物27.8g 食塩相当量3.6g

**5月28日(木)**

★**春キャベツメンチカツ**

- ・味噌ダレかけ
- ・ぜんまい煮・ナスの煮浸し
- ・マカロニサラダ

336kcal/たんぱく質9.4g 脂質15.4g  
炭水化物39.9g 食塩相当量4g

**5月29日(金)**

★**豚唐揚げと野菜の甘辛炒め**

- ・かき揚げ
- ・蓮根サラダ
- ・二色なます

365kcal/たんぱく質16.4g 脂質17.4g  
炭水化物34.8g 食塩相当量4.1g

疲れにくくなる  
ビタミンB豊富

集中力を高める  
アスタキサンチン豊富

免疫アップ  
ビタミン豊富食材

### 和風ランチ

国産米を使用 (米トレーサビリティ法に準じ表示)

**5月18日(月)**

★**マスの南部焼き**

- ・スパゲティサラダ
- ・大根のそぼろ煮

290kcal/たんぱく質18.2g 脂質13.3g  
炭水化物22.8g 食塩相当量3.6g

**5月19日(火)**

★**ホッケの塩焼き**

- ・肉じゃが
- ・パンサンスー

273kcal/たんぱく質17g 脂質9.5g  
炭水化物27.2g 食塩相当量2.6g

**5月20日(水)**

★**カラスガレイの漬け焼き**

- ・ちくわ蒟蒻のきんぴら
- ・ごぼうサラダ

221kcal/たんぱく質20.8g 脂質9.1g  
炭水化物14g 食塩相当量2.3g

**5月21日(木)**

★**ハンバーグ照焼きソース**

- ・塩焼きそば
- ・豆サラダ

371kcal/たんぱく質16.4g 脂質16.2g  
炭水化物37.8g 食塩相当量3.2g

**5月22日(金)**

★**タラの天ぷら**

- ・ビーフン炒め
- ・マカロニサラダ

331kcal/たんぱく質14g 脂質15.6g  
炭水化物31.8g 食塩相当量2.6g

**5月25日(月)**

★**鯖の南部焼き**

- ・切干大根煮
- ・さつま揚げきんぴら

280kcal/たんぱく質15g 脂質14.2g  
炭水化物18.8g 食塩相当量3.1g

**5月26日(火)**

★**赤魚の味噌焼き**

- ・青しそとツナのスパゲティ
- ・チンゲン菜炒め

353kcal/たんぱく質16.7g 脂質7.4g  
炭水化物21.5g 食塩相当量2g

**5月27日(水)**

★**豚ロースおろしあんかけ**

- ・ひじき大豆煮
- ・高菜ちくわ炒め

300kcal/たんぱく質19.2g 脂質16.7g  
炭水化物16.5g 食塩相当量3.1g

**5月28日(木)**

★**ブリの漬け焼き**

- ・すき焼き風煮
- ・マカロニサラダ

318kcal/たんぱく質18.8g 脂質18g  
炭水化物18.5g 食塩相当量2g

**5月29日(金)**

★**カレイの天ぷら**

- ・春雨サラダ
- ・白菜の煮浸し

304kcal/たんぱく質24.9g 脂質10.7g  
炭水化物26.3g 食塩相当量2.1g

疲労回復  
ビタミンB豊富

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がございます。

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  
変更する場合がございます。毎週土曜日は、お休みです。

## スマイルパン 166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

<p><b>5/19(火)</b></p> <p>5/15(金) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くるみカマンベール</li> <li>・コーヒージュガー</li> <li>・メロンパン</li> </ul>	<p><b>5/20(水)</b></p> <p>5/18(月) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Wチーズパン</li> <li>・いちごジャムデニッシュ</li> <li>・チョコチップクリームロール</li> </ul>	<p><b>5/21(木)</b></p> <p>5/19(火) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・完熟トマトのラタトゥイユパン</li> <li>・ナッツデニッシュ</li> <li>・シュガーレーズンパン</li> </ul>	<p><b>5/22(金)</b></p> <p>5/20(水) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きカレーパン</li> <li>・チョコクロワッサン</li> <li>・スイートポテトパン</li> </ul>
<p><b>5/26(火)</b></p> <p>5/22(金) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごま塩パン</li> <li>・メープルナッツ</li> <li>・ザクザクチョコロール</li> </ul>	<p><b>5/27(水)</b></p> <p>5/25(月) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・北海道メロンパン</li> <li>・明太チーズパン</li> <li>・シュガーデニッシュ</li> </ul>	<p><b>5/28(木)</b></p> <p>5/26(火) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポテトウィンナーピザ</li> <li>・クロワッサンクリーム</li> <li>・ガトーショコラメロンパン</li> </ul>	<p><b>5/29(金)</b></p> <p>5/27(水) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・角切りチーズとベーコンのパン</li> <li>・マロンクリームクロワッサン</li> <li>・バターステッキ</li> </ul>

ホームページ  
リニューアルしました!!