

39'sDay 6/19(金)

サバフライ らっきょ入りタルタルソース



本社営業所

TEL.0778-52-6660 TEL.0770-21-2770
FAX.0778-52-9088 FAX.0770-21-2779

株式会社 すみよし

FRESH LUNCH 39

敦賀営業所

公式 SNS 更新中!



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)

6月15日(月)

★大きなメンチカツ

- ・ポークカレー
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツおおかか煮



405kcal/たんぱく質 17.5g 脂質 15.4g
炭水化物 51.4g 食塩相当量 3g

6月16日(火)

★ホキの天ぷら

- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・パンサンズー
- ・小松菜の煮浸し

動脈硬化
予防食材

336kcal/たんぱく質 18.8g 脂質 11.6g
炭水化物 37.4g 食塩相当量 3g

6月17日(水)

★牛肉コロッケ

- ・大根かに風味あんかけ
- ・うどん
- ・カリフラワーサラダ



374kcal/たんぱく質 9.5g 脂質 15.6g
炭水化物 58.8g 食塩相当量 4g

6月18日(木)

★豚ごぼうアスパラ味噌炒め

- ・ひじき大豆煮
- ・さつまいも黒ゴマ天ぷら
- ・かぶとガリの甘酢和え

373kcal/たんぱく質 18g 脂質 15.2g
炭水化物 38g 食塩相当量 5.4g

おすすめ

6月19日(金)

★サバフライ

- らっきょ入りタルタルソース
- ・揚げたこ焼き
- ・ソース焼きそば

39'sDay

428kcal/たんぱく質 13.9g 脂質 24.2g
炭水化物 37.3g 食塩相当量 1.6g

6月22日(月)

★とんかつ手作り味噌ダレかけ

- ・マカロニナポリタン
- ・がんと三角蒟蒻煮
- ・さつま芋サラダ

404kcal/たんぱく質 14.6g 脂質 16.9g
炭水化物 48.4g 食塩相当量 4g

6月23日(火)

★豚焼肉炒め

- ・イカメンチカツ
- ・切干大根煮
- ・豆サラダ



333kcal/たんぱく質 23.4g 脂質 14.5g
炭水化物 24.6g 食塩相当量 3.3g

6月24日(水)

★白身フライ

- ・肉団子トマトソースかけ
- ・いんげんちくわ炒め
- ・ポテトサラダ



337kcal/たんぱく質 16.7g 脂質 14.2g
炭水化物 21.8g 食塩相当量 2.9g

6月25日(木)

★ハム高菜フライ

- ・青しそツナスパゲティ
- ・すき焼き風煮
- ・わかめの酢の物



362kcal/たんぱく質 16.4g 脂質 16.6g
炭水化物 25.3g 食塩相当量 2.6g

6月26日(金)

★鶏の竜田揚げ南蛮あんかけ

- ・野菜トマト煮 **人気**
- ・ごぼうサラダ **メニュー**
- ・たまごとじ煮



454kcal/たんぱく質 21.7g 脂質 22.7g
炭水化物 39.9g 食塩相当量 2.7g

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)

6月15日(月)

★ホッケの漬け焼き

- ・青しそとツナのスパゲティ
- ・キャベツおおかか煮



282kcal/たんぱく質 20.1g 脂質 12g
炭水化物 20.7g 食塩相当量 2.2g

6月16日(火)

★豚ロースの生姜焼きタレかけ

- ・開きイワシの蒲焼き
- ・パンサンズー



360kcal/たんぱく質 22.6g 脂質 20g
炭水化物 23.2g 食塩相当量 2.2g

6月17日(水)

★赤魚の漬け焼き

- ・ひじき煮
- ・カリフラワーサラダ



371kcal/たんぱく質 14.9g 脂質 10.1g
炭水化物 22.8g 食塩相当量 3.5g

6月18日(木)

★タラの天ぷら

- ・蓮根そぼろ炒め
- ・かぶとガリの甘酢和え



373kcal/たんぱく質 17.2g 脂質 17.2g
炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.7g

6月19日(金)

★さんまの蒲焼き

- ・海藻サラダ
- ・チンゲン菜煮浸し



329kcal/たんぱく質 10.3g 脂質 19.6g
炭水化物 25.8g 食塩相当量 1.9g

すみよし FRESH LUNCH 39

国産米を使用(米トレーサビリティ法に準じ表示)

6月22日(月)

★マスの南部焼き

- ・ピーマン炒め
- ・さつま芋サラダ



237kcal/たんぱく質 16.3g 脂質 11.1g
炭水化物 17.7g 食塩相当量 2.8g

6月23日(火)

★海老カツ **おすすめ**

- ・塩焼きそば
- ・青菜のおかか煮



364kcal/たんぱく質 12.1g 脂質 17.3g
炭水化物 39.7g 食塩相当量 4.6g

6月24日(水)

★ハンバーグおろしポン酢

- ・ツナかぶ煮
- ・ポテトサラダ



274kcal/たんぱく質 14.5g 脂質 12.8g
炭水化物 23.9g 食塩相当量 3g

6月25日(木)

★鯖の塩焼き

- ・3種煮物盛り合わせ
- ・ふきのピリ辛炒め



311kcal/たんぱく質 14.7g 脂質 18.4g
炭水化物 20.7g 食塩相当量 3.1g

6月26日(金)

★カラスガレイの照り焼き

- ・豚じゃがいも煮
- ・ごぼうサラダ



235kcal/たんぱく質 19.7g 脂質 7.2g
炭水化物 21.9g 食塩相当量 2.5g

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 167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>6/16(火) 6/12(金) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズカレーパン ・いちごジャムデニッシュ ・あんバターロール 	<p>6/17(水) 6/15(月) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハムクロワッサン ・ミルクパン ・ガトーショコラメロンパン 	<p>6/18(木) 6/16(火) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペーコンチーズピザ ・コーヒージュガー ・板チョコクルミ 	<p>6/19(金) 6/17(水) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガーリックチーズフランス ・オレンジフロマージュ ・シュガーレーズンパン
<p>6/23(火) 6/19(金) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Wチーズパン ・チョコクロワッサン ・大粒ピーナッツロール 	<p>6/24(水) new 6/22(月) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> いちごシュガーデニッシュ ・ウインナーマヨパン ・メロンパン 	<p>6/25(木) new 6/23(火) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・完熟トマトのラタトゥイユパン ・ナッツデニッシュ ・抹茶クリームロール 	<p>6/26(金) 6/24(水) 12時締切り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くるみカマンベール ・クロワッサンクリーム ・バターステッキ

便利なWEB注文

LUNCH WEB システム

LUNCHWEB とは?

- お弁当発注様の手間大幅削減!
- WEB上での注文・注文情報の見える化ができます。

LUNCHWEBご新規申込み先▼



お申込み確認後、
担当よりご連絡させていただきます。