

栄養のバランスを重視した 手作りお弁当メニュー



肉、魚、野菜の栄養バランスが良く、毎日食べても飽きのこないメニューを意識し、はたらく人の午後の活力につながるお弁当をお届けします。

★ライスのカロリーは「386kcal」です。メニューに表示のカロリーは、おかずのみのカロリーです。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

5月の  
オススメ!!  
メニュー

5/7(金) **人気コンビ!!**  
鶏カラアゲと  
トマトソーススパゲティ

5/13(木)  
**かけておいしい**  
玉子かけごはん

5/19(水)  
**手作りの美味しさ!!**  
豚肉の生姜焼弁当

5/25(火) **Goodバランス!!**  
カラフトマスの柚庵焼と  
かき揚げ・ホイコーロー

食中毒防止ご協力のおねがい

- お弁当は、食品衛生上、配達当日の午後1時までにお召し上がり下さい。
- お弁当は、直射日光の当たる場所や高温になる場所、湿度の高い場所を避け、風通しのよい場所で保管してください。
- もし万が一、開蓋後、異臭・異物・異変などが見られた場合は、即喫食を中止し、ご連絡下さい。

3 <b>憲法記念日</b> 	4 <b>みどりの日</b> 	5 <b>こどもの日</b> 	6 塩分 3.5g 383kcal <b>さば味噌焼・たこカツと 春雨入り豚キムチ炒め</b> ひじき煮	7 <b>オススメ!!</b> 塩分 3.5g 412kcal <b>鶏カラアゲ・赤ウインナーと トマトソーススパゲティ</b> もやしナムル	8 <b>おまかせ弁当</b>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	---	---	--------------------

10 塩分 3.9g 417kcal <b>和風ハンバーグと あじゆかり揚げ・オムレツ</b> チャプチェ	11 塩分 4.4g 356kcal <b>肉団子・玉子入り おでん盛合せ</b> チキンカツ もやし炒め	12 塩分 3.6g 401kcal <b>本格中華はるまきと とり天</b> [中華あんかけ] 切干大根煮	13 <b>オススメ!!</b> 塩分 3.6g 451kcal <b>玉子かけごはん</b> と <b>さば大葉フライ・かきあげ</b> 豚肉の金平 和風煮	14 塩分 3.5g 458kcal <b>トリモモの焼鳥風と カレーコロツケ</b> ナポリタンスパゲティ	15 <b>おまかせ弁当</b>
--	--	---	--	---	---------------------

17 塩分 3.9g 447kcal <b>名古屋風 味噌カツ串と さば塩焼・玉子焼</b> 南瓜のミートソースかけ	18 塩分 3.6g 387kcal <b>白身フライ&amp;ミンチカツの 人気コンビ弁当</b> キャベツ焼 大根と竹輪の金平	19 <b>オススメ!!</b> 塩分 4.6g 434kcal <b>豚肉の 生姜焼き弁当</b> ~お魚ソーセージ添え~ 蓮根はさみ揚げ甘酢あん 煮物	20 塩分 3.7g 465kcal <b>大粒 デミグラスミートボールと 海老フライ・真イカフライ</b> インディアンスパゲティ	21 塩分 3.7g 374kcal <b>ヘルシー ささみの磯辺天ぷらと サイコロ厚あげのコーンあんかけ</b> マカロニ高菜炒め 蓮根ツナだし和え	22 <b>おまかせ弁当</b>
---	--	--	---	--	---------------------

24 塩分 3.7g 456kcal <b>ケチャップハンバーグと エビカツ</b> [タルタルソース添え] 蒸し鶏と春雨のサラダ 厚焼玉子	25 <b>オススメ!!</b> 塩分 3.9g 383kcal <b>カラフトマスの柚庵焼と かきあげ・ホイコーロー</b> ひじき煮	26 塩分 3.6g 403kcal <b>懐かしの 牛肉コロツケと あじ天のチリソースかけ</b> ナポリタン 和風煮	27 塩分 3.6g 486kcal <b>若鶏の手作り唐揚げと さばの七味焼き</b> 和風マカロニ カリフラワーのカレー煮	28 塩分 3.7g 455kcal <b>テリヤキチキンと 白身フライ・ちくわカレー天</b> 麻婆茄子	29 <b>おまかせ弁当</b>
---	--	---	--	--	---------------------

31  
塩分 4.4g 352kcal  
**おでん盛合せと  
甘鯛天ぷら**[甘酢あんかけ]  
野菜炒め

美味しいお弁当へのこだわり

ごはん

その年々に出来の良い国産米をブレンドし、昔ながらの丸釜を使用し、しっかり炊きあげています。

キャベツ

全国の産地から、その時期一番おいしい産地の物を直送し、当日千切りの新鮮なキャベツを使用しています。

南天立

和食、洋食、中華はもちろん、季節限定の旬の食材を活かした料理などを日々研究。毎日食べても飽きのこないワクワクするお弁当を追求しています。

ジョイフルランチ営業所

海南本社 073-482-6161  
和歌山 073-484-3322 由良 0738-65-1525  
桃山 0736-66-1658 美原 072-361-2115