



## ヘルシーランチ

当日9:15まで

日替り弁当のご注文・変更等は当日午前9時15分までをお願いします。  
表示カロリーはおかずのみの値です。(ごはん：並 420kcal・大 580kcal・小 320kcal)

税込  
**450**円



10/20

甘い味が  
ごはんによく合う!



10/22

パターのヨクが  
食欲をそそります



10/27

コクがあっておいしい  
一品です!!



10/29

ハロウ気分♪

■10月18日(月)<423kcal 3.1g>

- ・鶏肉と大根のゆずみそがけ
- ・しらたきの塩ねぎ炒め
- ・栗かぼちゃコロッケ

■10月19日(火)<420kcal 3.3g>

- ・イカチリ
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・チキンピカタ

■10月20日(水)<377kcal 2.1g>

- ・すき焼き煮
- ・南瓜のそぼろあんかけ
- ・白身フライ

■10月21日(木)<341kcal 3.0g>

- ・あじの漬け焼き
- ・厚揚げのみそ煮
- ・ちくわとアスパラのチリソース炒め

■10月22日(金)<398kcal 1.4g>

- ・カレースパ
- ・エビフライ
- ・若竹煮

■10月23日(土)<395kcal 2.1g>

- ・ベーコンじゃが
- ・おまかせフライ
- ・チキンステーキ

■10月25日(月)<403kcal 3.3g>

- ・黒毛和牛メンチデミソース
- ・大根ツナ煮
- ・人参レーズンサラダ

■10月26日(火)<338kcal 2.6g>

- ・五目ごはん
- ・カレーの七味焼き
- ・切干しナポリタン

■10月27日(水)<396kcal 2.6g>

- ・豚肉となすの麻婆炒め
- ・ひじきの煮物
- ・イカフライ

■10月28日(木)<378kcal 3.1g>

- ・豆腐ハンバーグてりマヨ
- ・たけのこと鶏の中華炒め
- ・ミモザサラダ

■10月29日(金)<445kcal 3.1g>

- ・チキンのトマト煮
- ・ポトフ
- ・南瓜のサラダ



■10月30日(土)<472kcal 3.8g>

- ・豚肉とれんこんのオイスター炒め
- ・おまかせフライ
- ・焼き野菜つくね



## 健康膳

予約制

健康膳はオカズ・ごはんのセット販売となります。カロリーは、オカズ・ごはんのセットとなります。

税込  
**600**円

■10月18日(月)<583kcal 2.1g>

- ・発芽玄米ごはん
- ・たらこの煮付
- ・ぜんまいの煮物
- ・れんこんきんぴら
- ・いんげんの白和え
- ・バンバンジー

■10月19日(火)<607kcal 3.2g>

- ・麦ごはん
- ・チンジャオオロス
- ・たこカツ
- ・大根のツナカレーのせ
- ・チンゲン菜のなめ茸和え
- ・いんげんの炒り煮

■10月20日(水)<626kcal 2.7g>

- ・十六穀ごはん
- ・鮭の七味焼き
- ・かぶの煮物
- ・揚げ出し豆腐明太子あんかけ
- ・じゃがいものソテー
- ・白菜のサラダ

旨ピリ辛  
七味焼き♪

■10月21日(木)<580kcal 2.7g>

- ・古代米ごはん
- ・あじのドレッシングがけ
- ・えびいなるの煮物
- ・もやしの中華炒め
- ・れんこんの酢の物
- ・オクラのピーナッツ和え

ヘルシー  
なすりおろし  
ドレッシング

■10月22日(金)<619kcal 3g>

- ・五穀ごはん
- ・海老チリ
- ・さつま芋の煮物
- ・大根の生姜煮
- ・さんまの塩焼き
- ・ほうれん草のゆず和え

■10月23日(土)<600kcal 2g>

- ・豚肉の油淋鶏風
- ・巾着の煮物
- ・にら玉
- ・キャベツのツナサラダ
- ・いんげんの浸し

■10月25日(月)<585kcal 2.4g>

- ・発芽玄米ごはん
- ・炊き合わせゆずあんかけ
- ・オムレツ
- ・枝豆フライ
- ・小松菜のごま和え
- ・キャベツの黒胡椒炒め

根菜の  
ゆずあんかけ

■10月26日(火)<595kcal 2.7g>

- ・麦ごはん
- ・えび天ぷら
- ・京合わせの煮物
- ・回鍋肉
- ・玉ねぎサラダ
- ・もやしのゆかり和え

■10月27日(水)<626kcal 2g>

- ・十六穀ごはん
- ・八宝菜
- ・さばの塩焼き
- ・コーンフライ
- ・南瓜サラダ
- ・ひじき煮

■10月28日(木)<616kcal 2.7g>

- ・古代米ごはん
- ・治部煮
- ・ほっけの照り焼き
- ・ほうれん草の白和え
- ・ごぼうサラダ
- ・春雨のソテー

加賀名物の  
治部煮

■10月29日(金)<615kcal 2.8g>

- ・五穀ごはん
- ・エビフライ
- ・大根の煮物
- ・つきこんのピリ辛炒め
- ・白菜とハムの酢の物
- ・タルタルソース

■10月30日(土)<625kcal 1.9g>

- ・豚肉の生姜焼き
- ・赤魚のみりん漬け
- ・切干大根の煮物
- ・チリコンカン
- ・長芋のゆかり和え

## 季節膳

予約制

ご注文・変更等は、前営業日午後1時までにお願いします。

ごはん付き  
税込  
**560**円

なべのみ  
税込  
**460**円



月曜日

### 鍋焼きうどん

和風だしの鍋焼きうどんと海老天、たまごをあつあつお召し上がりください。メにごはんを入れるのが美味!

内容:うどん、海老天、たまご、かまぼこ、しいたけ、一味唐辛子、だしつゆ



火曜日

### すき焼き

牛肉の旨みと甘辛たれを煮込んで、焼き豆腐、しらたき、ねぎを堪能ください。すき焼きは不動の一番人気です。

内容:牛肉、焼き豆腐、しいたけ、うどん、タレつゆ ※水は不要です



水曜日

### 炒めにんにく醤油なべ

鶏ガラ・炒めにんにく・焦がし醤油の合わせダシが味に深みを出します。ひと口食べればやみつきになる味わい!

内容:豚肉、白菜、豆腐、水餃子、油揚げ、しいたけ、うどん、だしつゆ



木曜日

### カレーうどん

豚肉と玉ねぎをじっくり炒め、コクのある和風だしと合わせて煮込みます。うどんが最高に旨いメはやっぱりごはんを!

内容:鶏肉、豆腐、チキンボール、しいたけ、うどん、だしつゆ



金曜日

### 煮込みラーメン 白湯

白濁バイタンスープがあっさりしながら、旨みが口に広がるおかわりしたくなるラーメンです。

内容:ラーメン、チャーシュー、キャベツ、たまご、ニラ、メンマ、スープ



なべ膳の美味しい食べ方はやる気持ちは抑えて、商品を開封、具材とだしつゆを入れ、お湯を注ぎます。(※すき焼きはお湯不要) 5~10分煮込んでできあがり! 締めにごはんを入れておじやにするのが最高です。



季節膳について商品は予約制となります。前営業日13時までにご注文ください。固形燃料を使用しますので火気に十分ご注意ください。おなべの残りスープの廃棄にご協力ください。

## コロナ対策商品

在庫の状況によりお届けまでにしばらくお時間をいただく場合がございます。ご希望の方にはお届け日をお知らせいたします。

定期検査に  
出張後の検査に

### H-GUARD社 抗原検査キット

鼻の粘膜による採取。その場で検査ができ、15分で結果判明! 正確度97%の臨床データ。



※ラテラルクロマトグラフィー測定方式  
※製造日より1年間有効  
※お届けおおよそ10営業日

ご希望に  
お応えして!

### H-GUARD社 抗原検査キット 25キット入

1キット ¥1,485  
¥37,125 税込

### H-GUARD社 抗原検査キット 10キット入

1キット ¥1,595  
¥15,950 税込

### H-GUARD社 抗原検査キット 5キット入

1キット ¥1,705  
¥8,525 税込



### 長谷川綿行 耳にやさしい サージカルマスク

不織布3層構造/おとな用  
50枚入り

¥550 税込



### フジコン ウルトラ立体3層構造 立体マスク

不織布3層構造/こども用  
50枚入り

¥550 税込



プレゼント

手にやさしい  
アロエ配合

### アルタン 薬用ハンドローション (アルコール)

噴射ボトル2本無料プレゼント!  
4.8L

¥3,850 税込

安全なお弁当を提供するための感染防止・予防対策をホームページにてご案内しております。

ジョイランチ | 検索

注文書 <JOYLUNCH 本社>

	10/18 月	10/19 火	10/20 水	10/21 木	10/22 金	10/23 土	10/25 月	10/26 火	10/27 水	10/28 木	10/29 金	10/30 土
ヘルシー												
季節膳												
健康膳												

お客様名

ご住所

電話番号

お客様へのおお願い

■お弁当は食品衛生上午後2時までにお召し上がりください。■直射日光のあたる場所や温度の高い所・湿気の多い場所には置かないでください。■食材仕入れの都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。■予約制のお弁当のご注文、変更等は前営業日午後1時までにご注文ください。またご予約の商品の当日キャンセル・数量変更はできません。■容器はレンジで温めないでください。■当社は石川県産こしひかり100%を使用しております。提供業者は、米心石川と中橋商事です。

