



献立の一部を変更する場合はSNSにて配信いたします。

●涼しい場所で保管し昼食は14時まで、
夕食は20時までにお召し上がりください。

●献立内容の変更はSNSにて配信いたします。
●メニューの写真はイメージです。
●ご飯の記載がない日は白ごはんです。



夏野菜とスパイスで
夏バテ知らずの
元気な体を
手に入れよう!!



ビジネス 470円 (税込) (主食大盛り+20円)
435円(税抜)

【平均栄養量】熱量800kcal(内主食約366kcal)、たんぱく質22.8g
担当栄養士: 福田

- 1 月 豚肉甘味噌炒め ハムカツ
- 2 火 ロースカツ アジごまみりんフライ
- 3 水 豚肉ネギ塩炒め
- 4 木 **甘辛ざんき** すき昆布煮付け
- 5 金 わかめご飯 鯖山椒焼き
- 6 土 麻婆茄子 春巻き
- 7 日 牛肉コロッケ キャベツ信田煮
- 8 月 豚肉生姜焼き ささみ天ぷら
- 9 火 照焼きハンバーグ 目玉焼き
- 10 水 **アジフライミートソース** 五目豆
- 11 木 チキン南蛮 高野豆腐煮物
- 12 金 ヒレカツ チキンカツ
- 13 土 回鍋肉 鯖竜田揚げ
- 14 日 白身魚フライ お好み焼き
- 15 月 メンチカツ 五目ビーフン
- 16 火 ざんき ナポリタン
- 17 水 **ドライカレー** ささみカツ
- 18 木 鮭フライ エビフライ
- 19 金 酢豚 切干大根煮付け
- 20 土 チキンカツ かき揚げ
- 21 日 豆腐ハンバーグ イカフライ
- 22 月 **フライドチキン** 肉団子
- 23 火 菜飯 肉じゃが
- 24 水 麻婆豆腐 竹輪磯辺揚げ
- 25 木 チリマヨ唐揚げ 蒸し餃子
- 26 金 牛肉コロッケ 野菜炒め
- 27 土 豚肉葱塩炒め カレールー包み揚げ
- 28 日 エビフライ 鯖香草焼き
- 29 月 **味噌カツメンチ** 金平ごぼう
- 30 火 白身魚南蛮漬け 柱フライ
- 31 水 ロースカツ ハンバーグ

ヘルシー 470円 (税込) 435円(税抜)

【平均栄養量】熱量600kcal(内主食約310kcal)、たんぱく質20.2g
担当栄養士: 福田

- 1 月 明太マヨざんき 筑前煮
- 2 火 ゆかりご飯 鯖塩焼き
- 3 水 白身魚ピリ辛南蛮漬け けんちん煮
- 4 木 梅ひじきご飯 スタミナ炒め
- 5 金 **夢見るハピック弁当**
- 6 土
- 7 日
- 8 月 パラ寿司 アジ山椒焼き かき揚げ
- 9 火 揚げ豆腐野菜あん とうもろこしの海鮮はさみ揚げ
- 10 水 菜飯 肉じゃが ささみカツ
- 11 木 夏野菜味噌炒め さわら大葉フライ
- 12 金 **豆腐ステーキピリ辛ソース** オムレツ
- 13 土
- 14 日
- 15 月
- 16 火 おろしハンバーグ **コーンとイタヤ貝の卵とじ**
- 17 水 野菜肉巻きフライ すき昆布煮付け
- 18 木 カリカリ梅ご飯 豚肉生姜焼き
- 19 金 わかめご飯 ロースカツ
- 20 土
- 21 日
- 22 月 十五穀米 豚バラ和風んにく炒め
- 23 火 **豚肉と夏野菜の粒マスタード炒め** 厚あげ旨煮
- 24 水 コク旨チーズコロッケ アスパラベーコン炒め
- 25 木 焼き肉炒め アジ塩焼き
- 26 金 パラ寿司 照焼きハンバーグ
- 27 土
- 28 日
- 29 月 麻婆豆腐 春巻き
- 30 火 かおりご飯 照焼きチキン
- 31 水 **豚しゃぶサラダ** 椎茸エビ詰めフライ

愛と夢を
お弁当に詰めて
happic idutsu
ハピックいづつ

夕食 470円 (税込) (主食大盛り+20円)
435円(税抜)

【平均栄養量】熱量796kcal、たんぱく質22.3g
担当栄養士: 八幾井

- 1 月 子持ちししゃもフライ
- 2 火 豚肉と茄子の油淋ソース
- 3 水 ドライカレー
- 4 木 赤魚甘酢あんかけ
- 5 金 **ハンバーグイタリアンソース**
- 6 土 アジフライ
- 7 日 メンチカツ
- 8 月 **フライドチキン**
- 9 火 八宝菜
- 10 水 豚焼肉炒め
- 11 木 太刀魚照焼き
- 12 金 ささみカリカリ揚げ
- 13 土 牛肉コロッケ
- 14 日 チキンステーキデミグラスソース
- 15 月 豚肉とキャベツの塩ダレ炒め
- 16 火 **春雨のエスニック炒め**
- 17 水 麻婆茄子
- 18 木 さごし西京焼き
- 19 金 チキン南蛮
- 20 土 アジフライ卵とじ
- 21 日 五目ビーフン
- 22 月 ヒレカツ&メンチカツ
- 23 火 アジ竜田揚げ蒲焼ダレ
- 24 水 チキンカツ
- 25 木 **白身魚サルサソース**
- 26 金 酢豚
- 27 土 イカフライ
- 28 日 ざんき
- 29 月 豚肉生姜焼き
- 30 火 ハムカツ&コロッケ
- 31 水 **夏野菜入りドライカレー**



要予約
ジャスト弁当
500円 (税込)
463円(税抜)
前日昼までのご予約受付
昼食のみのご提供です。



待望の夏のスタミナメニュー新登場!
7月限定販売
うな牛丼 950円 (税込)
前日午前中までに要予約
ご予約はいつでも注文可能なWEB予約で。
昼食・夕食どちらにもご注文いただけます。