

MENU

MARCH - 2025

3

WEB/TELにて
当日午前9時5分まで
受付しています。

献立の一部を変更する場合はHP・SNSにて配信いたします。

HP

X

インスタ



●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HP・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。

株式会社

ハピックいづつ

はい、「ハピックいづつ」です!!

ご注文 ☎0897-34-3434

●新居浜 tel.0897-34-3434 新居浜市政枝町 3-2-11 fax.0897-33-2161
●西 条 tel.0897-56-0888 西条市下島山甲1484-4 fax.0897-56-9501



ビジネス
470円 (税込)

435円 (税抜) 〈主食大盛り+80円〉

人気BEST3
弁当

【平均栄養量】熱量735kcal(内主食約366kcal)、
たんぱく質20.7g 担当栄養士:福田

ヘルシー
470円 (税込)

435円 (税抜) 〈主食大盛り+80円〉

ガパオ炒め

【平均栄養量】熱量573kcal(内主食約310kcal)、
たんぱく質17.4g 担当栄養士:福田



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)

435円 (税抜) 〈主食大盛り+80円〉

【平均栄養量】熱量740kcal(内主食約366kcal)、
たんぱく質20.6g 担当栄養士:八幾井

- | | |
|------|--------------------|
| 1 土 | ごぼうかき揚げとチキンカツ |
| 2 日 | 豆腐ハンバーグ |
| 3 月 | 豚肉と菜の花の卵炒め |
| 4 火 | イカフライと白身魚フライ |
| 5 水 | 豚肉生姜焼き |
| 6 木 | メンチカツトマトソース |
| 7 金 | さんま竜田おろしソース |
| 8 土 | チキンステーキホワイトソース |
| 9 日 | アジフライ |
| 10 月 | 酢豚 |
| 11 火 | ざんき |
| 12 水 | カリカリささみ揚げ |
| 13 木 | ハンバーグデミグラスソース |
| 14 金 | 白身魚磯辺天ぷら |
| 15 土 | フライドチキン |
| 16 日 | 厚揚げイカチリソース |
| 17 月 | ヒレカツとエビカツ |
| 18 火 | ポークチャップ |
| 19 水 | ドライカレー |
| 20 木 | 牛肉コロッケ |
| 21 金 | ハンバーグ和風ソース |
| 22 土 | チキンカツ |
| 23 日 | 春巻きと焼売 |
| 24 月 | 天ぷら盛り合わせ |
| 25 火 | アジフライ |
| 26 水 | 白身魚フライしば漬タルタルソースがけ |
| 27 木 | 鶏塩唐揚げ |
| 28 金 | 麻婆春雨 |
| 29 土 | さんま竜田トマトソース |
| 30 日 | ロースカツ |
| 31 月 | 肉じゃがフライとハムステーキ |

ジャストA

ジャストB

ジャストC

電子レンジ対応容器 556円 (税抜)

要予約 前日昼までのご予約受付
昼食のみのご提供です。

人気No.1 ざんき弁当

ほくほくコロッケ!
カレーと絶妙マッチング!
コロッケカレー

リクエストにお応えして再登場!!

カツ丼
あたたためて食べるほかほかカツ丼
レンジで600W約3分

受付中

春の集いを彩る特製弁当

販売期間: 3/1~4/30



和と洋のおいしさを
ぎゅっと詰め込んだ
お弁当

①春うらら
1,000円(税込)

・2種ご飯(いなり寿司・ゆかりご飯)
・ひらき海老のベシメルフライ
・焼き物、煮物、他



9つの喜びを
詰め込んだ
贅沢弁当

②春爛漫
1,800円(税込)

・2種ご飯(バラ寿司・ゆかりご飯)
・天ぷら ・ざんき ・豆腐の肉みそがけ、他

●3日前までにお電話にてご予約ください。 ●配達ご相談ください。
ご予約お電話 【新居浜地区】34-3434 【西条地区】56-0888

鯖

さば

ハピック栄養士さんひとこと情報 #001

鯖にはEPAやDHAが多く含まれています。
これらの成分には、アレルギー症状を引き起こす
ホルモンの放出を抑える作用があります。
ふだんからの手洗い・うがい・洗顔と合わせて、
花粉症の予防が期待できますよ。



- | | |
|------|----------------------------|
| 1 土 | スイートチリチキン クリームコロッケ |
| 2 日 | アジフライ ハムステーキ |
| 3 月 | 炊き込みご飯 メンチカツ |
| 4 火 | 焼き肉炒め 竹輪磯辺揚げ |
| 5 水 | 牛肉コロッケ 蓮根金平 |
| 6 木 | ざんき 切干大根煮付け |
| 7 金 | ドライカレー チキンロールフライ |
| 8 土 | 回鍋肉 揚げ餃子 |
| 9 日 | ハムカツ オムレツ |
| 10 月 | 白身魚フライ タンドリーチキン |
| 11 火 | すき煮 チキンカツ |
| 12 水 | 鯖塩焼きとかき揚げ |
| 13 木 | ハムカツ アジみりん干しフライ |
| 14 金 | 酢豚 蒸し餃子 |
| 15 土 | ブラックカレーコロッケ ボイルウインナー |
| 16 日 | 鯖塩焼きときたあかりコロッケ |
| 17 月 | チキンカツ麻婆がけ 白菜かおり和え |
| 18 火 | アジフライ みそ味つくね |
| 19 水 | ハピック弁当の日(ざんき&鶏チリマヨ) |
| 20 木 | エビフライとイカフライ |
| 21 金 | チキンステーキ フレンチポテト |
| 22 土 | ロースカツ 青菜煮浸し |
| 23 日 | ハムカツ 枝豆ととうもろこしつまみ揚げ |
| 24 月 | 焼き肉炒め コロッケ |
| 25 火 | 人気BEST3弁当(ハンバーグ・ざんき・ロースカツ) |
| 26 水 | フライドチキン 肉団子 |
| 27 木 | 炊き込みご飯 牛肉コロッケ |
| 28 金 | チキン南蛮 卵ロール |
| 29 土 | メンチカツ 野菜炒め |
| 30 日 | 豆腐ハンバーグ チキンナゲット |
| 31 月 | 豚肉生姜焼き 揚げ餃子 |

- | | |
|------|-------------------------------------|
| 1 土 | |
| 2 日 | |
| 3 月 | 鯖塩焼き ビーフン炒め |
| 4 火 | わかめご飯 焼きつくねチーズ |
| 5 水 | チーズインハンバーグデミソース |
| 6 木 | すき煮 椎茸エビ詰めフライ |
| 7 金 | アジ南蛮漬け 金平ごぼう |
| 8 土 | |
| 9 日 | |
| 10 月 | ゆかりご飯 揚げ豆腐肉味噌がけ |
| 11 火 | 鯖塩焼き ゴロゴロイカメンチ |
| 12 水 | ガパオ炒め ご飯に乗せてかひライスに! 目玉焼きオムレツ |
| 13 木 | バラ寿司 鶏肉の南蛮漬け |
| 14 金 | 十五穀米 白身魚フライ梅タルタルソースがけ |
| 15 土 | |
| 16 日 | |
| 17 月 | 菜飯 鯖塩焼きと春のかき揚げ |
| 18 火 | 梅ひじきご飯 チキンステーキおろしソースがけ |
| 19 水 | 豚肉生姜焼き ピーマン肉詰めフライ |
| 20 木 | |
| 21 金 | 豚肉とキャベツの塩麴炒め 切干大根煮付け |
| 22 土 | |
| 23 日 | |
| 24 月 | 山菜バラ寿司 鯖竜田揚げ |
| 25 火 | 豆腐ステーキそぼろあん 茄子旨煮 |
| 26 水 | カマンベールチーズコロッケ 金平ごぼう |
| 27 木 | アジレモンあんかけ 南瓜旨煮 |
| 28 金 | コーンご飯 ドライカレーとエビフライ |
| 29 土 | |
| 30 日 | |
| 31 月 | クリームコロッケ 青菜煮浸し |

ビタミンE豊富な南瓜は
花粉症の予防にも!