

ココロもカラダもうれしい野菜たっぷり弁当。

ハイクラス

HI CLASS

アレルギー物質表示 小麦 乳 卵 そば 落花生 えび かに

予約制
510円 (内税)

本体473円/消費税37円

「健康を維持し、元気に過ごせる」よう、野菜をたっぷりとり入れております。美味しく食べて健やかな食生活をお送りください。

お弁当ご注文期間

10.23日 ▶ **11.04日**



東京都江戸川区平井7-14-9 (株)みやこ食品

ひばい みやこ亭

TEL: 03-3619-1150 FAX: 03-3617-3817

●食数の変更は、当日の午前9時10分まで打ちきらせていただきます。

担当者

※お弁当は1食あたりの白ごはんは390kcal(約230g)になります。※びあライブグループは、国産のお米を使用しております。ハイクラス弁当のエネルギー表示はごはんとおかずを別表記してあります。※毎日お召し上りの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時までにお召し上がり下さい。※お届けの際、前日の空容器を回収いたしますので、夏期シーズンは特に保健衛生上「水洗い」にご協力下さい。※木曜日までに申込書に食数を明記の上、担当係員にお渡し下さい。※当日の仕入の都合で内容の一部が変更になる場合がございますがご了承ください。※本誌記事および写真の無断転載を禁じます。

10.23 (月) **マスのスパイスマヨネーズ焼**

おかずエネルギー 395kcal たんぱく質22.4g
脂質20.2g 炭水化物30.8g 塩分4.1g

10.24 (火) **とり肉入り味噌煮・竹輪磯辺天**

おかずエネルギー 382kcal たんぱく質19.5g
脂質19.9g 炭水化物39.6g 塩分3.5g

10.25 (水) **豚肉のサルサソース炒め**

おかずエネルギー 355kcal たんぱく質18.9g
脂質26.7g 炭水化物23.1g 塩分2.2g

10.26 (木) **シーフードフライ(エビフライ・白身魚)&カニクリームコロッケ**

人気メニュー!!

おかずエネルギー 452kcal たんぱく質15.5g
脂質30.3g 炭水化物43.2g 塩分3.1g

10.27 (金) **豆腐ハンバーグの甘酢あん & 餃子**

栄養士おすすめメニュー!! 新メニュー!!

おかずエネルギー 354kcal たんぱく質15.4g
脂質12.5g 炭水化物43.9g 塩分4.1g

主食ごはん 369kcal

10.28 (土) **チキンカツ煮&ケチャップ肉団子**

おかずエネルギー 542kcal たんぱく質21.5g
脂質33.9g 炭水化物46.3g 塩分4.5g

10.30 (月) **豚肉のオイスターソース炒め**

人気メニュー!!

おかずエネルギー 410kcal たんぱく質22.2g
脂質23.8g 炭水化物26.6g 塩分3.3g

10.31 (火) **ブリの利休焼・野菜かき揚げ**

おかずエネルギー 338kcal たんぱく質19.7g
脂質16.6g 炭水化物28.5g 塩分4.9g

魚屋の仕上がりごはん 363kcal

11.01 (水) **牛すき焼**

おかずエネルギー 377kcal たんぱく質18.3g
脂質20.6g 炭水化物29.3g 塩分3.2g

11.02 (木) **チキンのトマトソースがけ**

栄養士おすすめメニュー!!

おかずエネルギー 527kcal たんぱく質21.2g
脂質33.4g 炭水化物37.5g 塩分3.2g

11.03 (金) **文化の日**

祝日のため
おやすみさせていただきます。
ご了承ください。

11.04 (土) **ロールキャベツ入りポトフ & とり唐揚げ**

新メニュー!!

おかずエネルギー 359kcal たんぱく質14.5g
脂質21.9g 炭水化物33.7g 塩分2.4g

申込書	ハイクラス	10.23	10.24	10.25	10.26	10.27	10.28	10.30	10.31	11.01	11.02	11.03	11.04
	ビーフカレー												
	焼きそば												

●お客様名 _____ ●コードNo. _____ ●TEL _____ ●ご担当者名 _____

※社では、お客様の個人情報(お名前・ご住所・電話番号等)を弊社業務(受注・配達業務等)以外の目的で使用することはありません。

一食からお届け!! 週間メニューになっておりますのでお電話くだされば、メニュー表をもって伺わせていただきます。前週の木曜日までにお申し込みください。

ハイクラスの詳しい情報はこちらから
 ホームページ <http://www.dinnerservice.co.jp>
 携帯電話用 <http://www.dinnerservice.co.jp/mobile>
 モバイルサイトも是非ご覧ください ▶

