

ヘルシー



ヘルシー

8/21~9/2ヘルシーデリシャスランチ

8/21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
牛野菜炒め 高野豆腐の炊き合わせ 蒸し鶏と香り野菜のサラダ ようかん 惣菜 漬物 ごはん	すき焼き(豚) きのこ高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え 和のパンケーキ 惣菜 漬物 ごはん	鶏唐揚げネギソース えびシューマイ 中華風冷奴 フキシュウ 惣菜 漬物 ごはん	ミートボールのトマト煮 ナスのそぼろ煮(鶏) 塩だれ和風サラダ ドーナツ 惣菜 漬物 ごはん	肉豆腐(牛) えびぎょうざ キャベツとツナのポン酢和え よもぎ大福 惣菜 漬物 ごはん	親子焼き(鶏・卵) 銀杏と筍の煮物 白和え マンゴープリン 惣菜 漬物 ごはん
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
北海道名物鮭のチャンチャン焼 コーンコロッケ 海藻サラダ フルーツゼリー 惣菜 漬物 ごはん	ホイコーロー(豚) イカ磯辺カツ お豆と切干大根のサラダ 杏仁豆腐 惣菜 漬物 ごはん	魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 小松菜としめじのお浸し 大学芋 惣菜 漬物 ごはん	海鮮八宝菜 シューマイ かぶの高菜生姜和え 黄桃スライス 惣菜 漬物 ごはん	ほたてのクリームコロッケ 春雨と挽肉の炒め物(牛豚) ささかきごぼうと厚揚げのサラダ まんじゅう 惣菜 漬物 ふりかけごはん	牛肉とピーマンの味噌炒め 豆腐しんじょうの炊き合わせ ナムル フルーツ ミックス 惣菜 漬物 ごはん

予約制
550円

(本体509円税41円)



全メニューこちらから
見ることができます

お弁当の
みやこ亭

当日の仕入れの都合でおかすが変更になることもございますのでご了承ください。

お召し上がりの昼食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

空容器は次回お届けの際、回収となりますので恐縮ではございますが「かるく水洗い」にご協力ください

電子レンジで温めますと漬物の塩分で容器が焦げたり、変形することがありますので使用しないようお願いいたします。

☎ 03-3619-1150

FAX 03-3617-3817

600キロカロリー前後「半ライス」の塩分
控えめで手作りのおかずが多く、デ
ザート付のお弁当。
ご飯は半ライス160g・普通盛250g
からお選びください

ハイクラス弁当リニューアル

30年間蓄積したデータを基に人気メニューで献立を作りました!

1食から
お届けします

ハイクラス ご注文期間 8.21~9.2

予約制 550円(内税) 本体509円/消費税41円

月

火

水

木

金

土

21日	22日	23日	24日	25日	26日
ハムマヨサラダフライ ゆで豚サラダ豚	牛肉のオイスター炒め モロコシ焼	チキン竜田甘酢あん 塩焼きそば	カキフライ タコカツ	チンジャオロース	牛丼
揚げ餃子カレー風味 ポテトサラダ ごはん	焼売 コーンサラダ ごはん	デミパング 浅漬けきゅうり ごはん	マカロニとツナのソテー ブロッコリーごまだれ ごはん	肉団子チリソース ひじき煮 ごはん	煮物 添え物 ごはん
28日	29日	30日	31日	1日	2日
カツ煮	築地まかない真豚フライ エビカツ	たっぷり豚肉生姜焼き	チキンカツハムカツカレー	マズ金山寺味噌焼 タマゴサラダフライ	じゃんぼメンチカツ ポークウインナー
しまホッケ スパゲティサラダ ごはん	海鮮チヂミ ポテトサラダ ごはん	野菜コロッケ マカロニサラダカレー味 ごはん	もやしとハムのソテー カニカマサラダ ごはん	さつま揚げ煮物 切り干し大根 ふりかけごはん	炒め物 サラダ ごはん

みやこ亭 東京都江戸川区平井7-14-9(株)みやこ食品

TEL: 03-3619-1150

FAX: 03-3617-3817



全メニューこちらから
見ることができます。

ハイクラス弁当お申込みは、
当日午前9時05分で
締め切らせていただきます。

ご注文は別紙注文書にて
お願いいたします。

毎日お召し上がりの昼食弁当は、食品衛生上午後1時までにお召し上がりください。
お届けの際、前日の空容器を回収いたしますので軽く「水洗い」に御協力ください。
当日の仕入れ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。



予約制
ごはん有¥590
本体546円税44円

予約制
ごはん無¥490
本体453円税37円

注文・キャンセル締切時刻お知らせ
前日午後1時まで
※土日祝は受付していません

8/21 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
冷やし中華 ハンバーグ目玉オムレツ丼 餃子	冷やし とろろそば 焼肉丼 春巻き	冷やし 山菜うどん 鮭ごはん 煮物	冷やし ラー油ピリ辛そば お稲荷さん 串団子	冷やし かき揚げうどん 鶏そぼろ丼 惣菜
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)
冷やし きつねうどん やきとり丼 肉団子	もりそば のり丼 惣菜	冷やし中華 ビビンバ山菜丼 唐揚げ	冷やしうどん かぼすおろしつゆ カツ丼 コロッケ	冷やし おろしそば 天丼 煮物

ご注文は前日午後1時までにご予約ください(土日祝受付不可)

当日の仕入れの都合でおかずが変更になることもございますのでご了承ください。

昼食弁当は、食品衛生上午後2時までにお召し上がりください。



お弁当のみやこ亭

電話03-3619-1150

FAX03-3617-3817

全メニューこちらから
見ることができます👉



申 込 書 **8月21日(月) ~ 9月2日(土)**
 8月17日(木) までに予約数ご記入のうえ配達員又はFAXにてお申込下さい。

全メニュー注文書

(1)ハイクラス弁当 1食550円 (大盛350gは50円増) 締切、当日9:05迄

30年間蓄積したデータを基に人気メニューで献立を作りました！(当日の9:05迄お申込出来ます)

ごはん量	8/21[月]	8/22[火]	8/23[水]	8/24[木]	8/25[金]	8/26[土]	8/28[月]	8/29[火]	8/30[水]	8/31[木]	9/1[金]	9/2[土]
発注数 普通盛												
発注数 300g												
発注数 半ライス												
発注数 ごはん無												

(2)ヘルシーデリシャスランチ 1食550円

600キロカロリー前後の塩分控えめで、手作りのおかずが多く、デザートも付いたお弁当です。(締切、当日9:05迄)

ごはん量	8/21[月]	8/22[火]	8/23[水]	8/24[木]	8/25[金]	8/26[土]	8/28[月]	8/29[火]	8/30[水]	8/31[木]	9/1[金]	9/2[土]
発注数 半ライス												
発注数 普通盛												
発注数 ごはん無												

(3)季節限定 そば弁当 1食590円 (ごはん無しは490円)

各種麺類と日替わりご飯のセットです。暑い季節におすすめメニューです。

(そば弁当は仕入れの都合上、注文・キャンセルは前日13:00まで、土日祝受付不可)

ごはん量	8/21[月]	8/22[火]	8/23[水]	8/24[木]	8/25[金]	8/26[土]	8/28[月]	8/29[火]	8/30[水]	8/31[木]	9/1[金]	9/2[土]
発注数 ご飯有						お休み						お休み
発注数 ご飯無						お休み						お休み

(4)カレーライス(当日9:00迄のご注文) ①ビーフ580円 ②エビ610円・③カツ630円

ごはん量	8/21[月]	8/22[火]	8/23[水]	8/24[木]	8/25[金]	8/26[土]	8/28[月]	8/29[火]	8/30[水]	8/31[木]	9/1[金]	9/2[土]
カレーの番号												
発注数												

(5)焼そば並470円、大520円(前日までのご注文)

焼そば量	8/21[月]	8/22[火]	8/23[水]	8/24[木]	8/25[金]	8/26[土]	8/28[月]	8/29[火]	8/30[水]	8/31[木]	9/1[金]	9/2[土]
焼そば普通盛						お休み						お休み
焼そば大盛						お休み						お休み

(6)唐揚弁当550円(前日までのご注文)

	8/21[月]	8/22[火]	8/23[水]	8/24[木]	8/25[金]	8/26[土]	8/28[月]	8/29[火]	8/30[水]	8/31[木]	9/1[金]	9/2[土]
唐揚弁当						お休み						お休み

お弁当のみやこ亭

(株)みやこ食品

東京都江戸川区平井7-14-9

全メニューこちらから見るができます



TEL03-3619-1150
FAX03-3617-3817

お客様名	コードNO
ご住所	
TEL	ご担当者名