

Obento

日替わり弁当

厳選国産十六穀米ご飯使用



少しずつ色々なものを食べたい方に。
ヘルシー弁当 約550kcal



種類も量も「満足したい」という方に
デラックス弁当 約750kcal

今月のおすすめメニュー



宮崎県産日向夏ロールケーキ
デザートは、宮崎県産の日向夏を使用したロールケーキ。温暖な気候で太陽の光をたっぷり浴びた、おいしい果汁が入っています。



小松菜のカニカマ入り中華玉子あん
卵料理の日ならではの1品！カニカマとふわふわ玉子のあんが、小松菜をやさしく包みます。

筍とパプリカのきんぴら
食物繊維やカリウムなどが豊富な筍は、春から初夏が旬です。成長が早く、“竹”になるまでに約10日間（一“旬”）しかかからないため、“筍”という漢字ができたとか。いまが食べごろということですね。



とろ〜り玉子のハムカツ
卵料理の日ですから、とろ〜りとした黄身が魅力的なハムカツをどうぞ。食べ応え抜群です！

5月22日のメニュー

22日は卵料理の日

卵料理の日は、5月「05」、22日「22」が由来。卵メニューを2つご用意しました。

牛焼肉・旬の野菜添え

ご飯がすすむ牛焼肉には、5月が旬の春キャベツにとら、さらに彩りの良い赤パプリカを添えました。

今月の表紙

(14日)



・三元豚唐揚げ・ゆず風味のおろしあん
・合鴨・かぶ・水菜の京人参ドレッシング
・焼きなすの田楽風
・ぜんまいと野菜の炊いたん
・こしあんの柏餅

15日の京都・葵祭にちなんで「京都の日」としたこの日、メインは豚唐揚げにゆず風味のおろしあんです。京都は国内のゆず栽培発祥の地でもあるのです。サブメインは、野菜と合鴨を京人参ドレッシングで和えました。副菜は、京都の賀茂茄子が連想される“焼きなすの田楽風”にし、デザートは関西風のこしあんの柏餅で構成しました。

赤インゲン豆とさつま芋(13日)

赤インゲン豆は、別名レッドキドニービーンズ。世界で広く食されているお豆で、栄養価が高く、抗酸化物質が豊富に含まれているのが特徴です。今回は甘辛煮にし、粗くつぶしたさつま芋と合わせました。



牛タンハンバーグ・大根おろしソース(18日)

ゴロツと牛タンが入ったハンバーグは、さっぱりと大根おろしソースで、こんがり焼き目が食欲をそそります。

豚しゃぶと梅ザーサイの中華ダレ(7日)

梅ザーサイは、食感の良いザーサイと甘酸っぱい梅かつおをからめた絶妙な味わいです。今回は、豚しゃぶや野菜と合わせ、ご飯がすすむ1品に仕上げました。



京の趣、雅を味わう



おべんとう
Obento
5
May
2020

今月のプレミアムメニュー (14日)

※写真はイメージです



日替わりで安心・安全・ヘルシー
お店で手作りのお弁当をお届けします

月	火	水	木	金
				1 爽やかポン酢ジュレ！  ◎ 国産チキンカツ・昆布ポン酢ジュレ 骨まで食べられる！ にしんの煮付け ちくわの磯辺揚げ ヤングコーンのトマトチリ炒め サラダこんにゃくと水菜の胡麻サラダ HC487 DX742 17.8 28.3 12.0 20.9 67.3 96.0 2.1 2.9
4 お休み	5 お休み	6 お休み	7 ザーサイ+ 梅かつお イチオシ  ◎ 豚しゃぶと梅ザーサイの中華ダレ 人気！ カレールーコロッケ ピリ辛イカのちぎり揚げ ひじきのアンチョビ炒め ポテトサラダ HC523 DX770 13.4 19.3 16.9 26.3 70.9 101.7 2.5 3.7	8 濃厚なエビの旨味凝縮  ◎ 絶品！ オマールエビのビスク風コロッケ ソーセージ＆ベーコン・きのこバター醤油 軟骨入り照り焼き肉団子 高野と花麩の煮物 オクラ入り松前漬 HC563 DX830 16.7 22.8 18.6 29.3 73.0 105.9 2.6 3.3
11 ご飯との相性抜群！  ◎ サクサクフライドチキン あさりと旬野菜のピリ辛煮 竹の子の土佐煮 小松菜のピーナッツ和え サーモンと枝豆のマヨサラダ HC487 DX828 24.7 39.0 18.0 29.8 70.1 103.1 2.1 2.8	12 彩野菜をまきまき  ◎ 照り焼きチキンの野菜巻き 白身魚フライ・ハニーマスタードソース 切干大根煮 白きくらげとブロッコリーの梅和え マカロニサラダ HC529 DX742 16.5 23.3 14.9 21.5 70.0 96.0 2.7 3.4	13 粗挽き肉でジューシー  ◎ 粗挽き肉のハンバーグ・BBQ ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 赤インゲン豆とさつま芋 おまかせの副菜 しらすとわかめのピリ辛サラダ HC520 DX780 16.2 25.0 14.5 24.9 72.1 101.0 2.5 3.3	14 葵祭にちなみ“京都の日” プレミアム  ◎ 三元豚唐揚・ゆず風味のおろしあん ◎ 合鴨・かぶ・水菜の京人参ドレッシング 焼きなすの田楽風 ぜんまいと野菜の炊いたん こしあんの柏餅 HC453 DX624 14.5 20.2 8.4 13.3 71.1 93.6 1.8 2.5	15 八宝＝たくさんの宝 新メニュー  ◎ ぶりぶり海老入り！ 八宝菜 お楽しみの揚げ物 ひじき煮 カリフラワーとパプリカのカレー炒め ピーツと彩り野菜のマスタードマヨサラダ HC477 DX720 19.6 32.1 12.3 21.7 69.0 97.1 2.2 3.0
18 豪華！ 牛タン入り こだわり  ◎ 牛タンハンバーグ・大根おろしソース さんまの梅肉大葉フライ 精進がんも煮 ほうれん草ともやしのナムル ポテトサラダ HC504 DX751 16.6 25.2 15.6 25.5 63.8 90.2 2.4 3.4	19 鹿児島県産「いずみ鶏」  ◎ いずみ鶏・野菜の3 種チーズドレッシング トマトとベーコンのクリーミーフライ 切干大根煮 さばの塩焼き 店主おすすめサラダ HC476 DX693 16.5 23.1 11.9 18.6 66.1 94.9 2.1 2.7	20 豚のVB1は疲労回復に ビタミン  ◎ 焼き豚のピリ辛チャプチェ風 厚切りーロイカフライ・オーロラソース 花型しんじょう～すり身と鶏肉～ 大根の味噌煮 春キャベツの塩昆布サラダ HC506 DX704 13.3 18.0 15.2 21.0 68.4 95.3 2.7 3.5	21 香味ダレがやみつき  ◎ 若鶏の油淋鶏風唐揚げ・ネギ生姜和え ほうれん草入りキーマカレー ハムステーキ おまかせの副菜 コーンの北海道産オニオンサラダ HC533 DX877 17.4 29.5 17.8 36.2 66.2 95.2 1.9 3.1	22 卵料理の日 プレミアム  ◎ 牛焼肉・旬の野菜添え ◎ ところへり玉子のハムカツ 筍とパプリカのきんぴら 小松菜のカニカマ入り中華玉子あん 宮崎県産日向夏ロールケーキ HC519 DX778 15.2 23.0 16.3 27.0 68.0 97.0 2.0 2.8
25 海老は高たんぱく質 人気！  ◎ 海老カツ・タルタルソース お楽しみの1 品 結びこんにゃくの和風煮～山椒風味～ ヘルシーきのこマリネ 3 種海藻とオクラのネバネバサラダ HC437 DX664 14.1 21.6 10.4 19.1 64.2 90.2 2.4 3.3	26 ジューシーでさっぱり  ◎ 甘味が特徴！ キャベツメンチカツ 秋刀魚の蒲焼き 里芋の煮ころがし しらすと干豆腐のピリ辛和え マカロニサラダ HC575 DX862 16.8 25.3 19.8 33.1 72.8 102.2 2.2 2.8	27 ふっくら煮込み  ◎ デミグラスソースの煮込ハンバーグ 良質なタンパク源！ 大葉入りあじフライ ひじき煮 かぼちゃと小豆の煮物 店主おすすめの1 品 HC500 DX746 16.4 25.7 10.9 18.9 75.1 105.4 2.0 2.9	28 ピリッと黒こしょう おすすめ  ◎ 鶏肉のピリ辛焼き・黒こしょう風味 北海道産肉じゃがコロッケ まんまるごま豆腐 わかめとネギのサクサク醤油炒め 切干の炒めなます～ゆず風味～ HC502 DX750 13.3 19.9 13.5 21.7 73.7 106.7 2.2 2.9	29 お肉+野菜で健康  ◎ 野菜たっぷり牛肉のビビンバ 海老とれんこんの落とし揚げ・和風あん 鶏さつまいもの生姜醤油 国産河北菜とちくわの和風和え なめめ茸と枝豆のサラダ HC441 DX627 15.9 21.8 11.0 16.8 60.7 84.4 2.8 3.8

※写真はイメージです ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※◎マークは写真で紹介しているメニューです。



色々なものを
少しずつ食べ
たい

日替わり
ヘルシー弁当
400円(税込)
カロリー目安550kcal



種類・量とも
に満足したい

日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
カロリー目安750kcal

ご飯
大盛り
無料

・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。
・会議等のお弁当、オードブルも承ります。内容、価格などお気軽にご相談ください。
※仕入れの都合により、3 日前までのご注文をお願いします。※土・日・祝日はヘルシー弁当・デラックス弁当の取扱いはしておりません。
※衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、当日 14:00 までにお召し上がりください。
※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

オフィス、施設、お店などへお届けします。1個から無料配達

～ Daily シェフズ～ シェフズ弁当

〒 020-0838 岩手県盛岡市津志田中央 3 丁目 6-5

FAX 0800-555-1108

【お届け日前日の
平日 15:00 まで】

TEL 0800-800-5408

【平日の前日 15:00 まで】

※締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。 (注) 当日ご好評いただきますと、時間前に完売する事もございます。