

月に1度の39'sDay

10/20(金) \あいランチ/

イカチリソース・春巻き
マーボー茄子・シュウマイ
杏仁豆腐(デザート付)

中華ランチ

一食一笑
すみよし
GROUP

株式会社 すみよし
FRESH LUNCH 39

公式 SNS 更新中！



本社営業所

敦賀営業所

TEL.0778-52-6660 TEL.0770-21-2770

FAX.0778-52-9088 FAX.0770-21-2779



あいランチ



スマホで
メニューが見られます！

国産米を使用 (米トレーサビリティー法に準じ表示)

10月16日 (月)

- ★豚たまねぎ焼肉風炒め
- ・ツナじゃが煮
 - ・蓮根のきんぴら
 - ・切干大根ごま酢和え

365kcal/ たんぱく質 20.7g 脂質 13.8g

10月17日 (火)

- ★ロースとんかつ
- ・ビビンバ炒め
 - ・マカロニサラダ
 - ・筍のおかか煮

399kcal/ たんぱく質 14.8g 脂質 22.2g

10月18日 (水)

- ★鶏の味噌焼き
- ・高野豆腐揚げ煮
 - ・ビーフン炒め
 - ・もやしの辛子和え

340kcal/ たんぱく質 16.9g 脂質 17.3g

10月19日 (木)

- ★キャベツメンチカツ
- ・きのこスパゲティ
 - ・ごぼうサラダ
 - ・ひじきの酢の物

436kcal/ たんぱく質 10.4g 脂質 24.7g

10月20日 (金)

- ★イカのチリソース
- ・マーボー茄子
 - ・春巻き&シュウマイ
 - ・杏仁豆腐

307kcal/ たんぱく質 16.5g 脂質 10.9g

10月23日 (月)

- ★ハンバーグデミグラスソース
- ・カレーコロッケ
 - ・海藻サラダ
 - ・法菜の煮浸し

355kcal/ たんぱく質 14.2g 脂質 19g

10月24日 (火)

- ★かき揚げ&いか天
- ・里芋の味噌煮
 - ・マーボー春雨
 - ・ごぼうの酢の物

305kcal/ たんぱく質 11.2g 脂質 12.3g

10月25日 (水)

- ★ジャーマンポテトフライ
- ・塩焼きそば
 - ・ひじき煮
 - ・もやしサラダ

318kcal/ たんぱく質 10g 脂質 15.1g

10月26日 (木)

- ★唐揚げの酢豚風
- ・茄子インゲン味噌炒め
 - ・マカロニサラダ
 - ・チンゲン菜の煮浸し

431kcal/ たんぱく質 18g 脂質 21.3g

10月27日 (金)

- ★アジフライ
- ・煮込みハンバーグ
 - ・八宝菜
 - ・ちくわふの辛子和え

336kcal/ たんぱく質 15.4g 脂質 16.4g

和風ランチ



一食一笑
すみよし
GROUP

株式会社 すみよし
FRESH LUNCH 39

国産米を使用 (米トレーサビリティー法に準じ表示)

10月16日 (月)

- ★イワシの蒲焼き
- ・鶏南部焼き
 - ・大豆サラダ

386kcal/ たんぱく質 23.1g 脂質 23.1g

10月17日 (火)

- ★赤魚の塩焼き
- ・里芋味噌煮
 - ・マカロニサラダ

266kcal/ たんぱく質 18g 脂質 9.9g

10月18日 (水)

- ★白身フライ&エビフライ
- ・豚肉じゃがいも
 - ・もやし辛子和え

290kcal/ たんぱく質 13.3g 脂質 11.4g

10月19日 (木)

- ★ホッケの塩焼き
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
 - ・ごぼうサラダ

219kcal/ たんぱく質 15.8g 脂質 6.9g

10月20日 (金)

- ★ハンバーグデミグラスソース
- ・いか大根煮
 - ・バンサンスー

266kcal/ たんぱく質 13.4g 脂質 11.1g

10月23日 (月)

- ★マスの南部焼き
- ・法菜の煮浸し
 - ・マカロニサラダ

320kcal/ たんぱく質 18.5g 脂質 14.9g

10月24日 (火)

- ★鶏の揚げ煮
- ・もやしハムソテー
 - ・豆サラダ

369kcal/ たんぱく質 17.2g 脂質 20.3g

10月25日 (水)

- ★鯖の塩焼き
- ・海藻サラダ
 - ・塩焼きそば

270kcal/ たんぱく質 14.6g 脂質 14.5g

10月26日 (木)

- ★ブリの照り焼き
- ・揚げ出し豆腐きのこあんかけ
 - ・茄子インゲン味噌炒め

346kcal/ たんぱく質 18.7g 脂質 21.9g

10月27日 (金)

- ★豚焼肉風炒め
- ・ぜんまい煮
 - ・マカロニサラダ

275kcal/ たんぱく質 18.5g 脂質 10.2g

数に限りがございますのでお早めにご注文下さい。食材の都合によりメニューが変更する場合もございます。毎週土曜日は、お休みです。



スマイルパン

139種類 3個セット (税込) 420円

・完全予約制 ・火曜日～金曜日 ・消費期限はお届けの日の翌日まで

10/17(火)



10/18(水)



10/19(木)



10/20(金)



10/13(金)

12時締切り

10/16(月)

12時締切り

10/17(火)

12時締切り

10/18(水)

12時締切り

- ・ごま塩パン
- ・チョコクロワッサン
- ・いちごジャムバターロール

- ・チーズクロワッサン
- ・チョコいちごパン
- ・スイートポテトパン

- ・野菜の恵みカレーパン
- ・北海道ミルクパン
- ・ザクザクチョコロール

- ・チョコリソーマヨパン
- ・キャラメルクロワッサン
- ・メロンパン

10/24(火)

10/20(金)

12時締切り

10/25(水)

10/23(月)

12時締切り

10/26(木)

10/24(火)

12時締切り

10/27(金)

10/25(水)

12時締切り

- ・明太チーズパン
- ・クロワッサンクリーム
- ・バターステッキ

- ・ベーコンチーズピザ
- ・メープルナッツ
- ・あんバターロール

- ・チーズウインナーパン
- ・マロンクロワッサン
- ・くるみのこしあんパン

- ・マヨコーンパン
- ・チョコひねり
- ・オレンジクリームパン

季節パン

10/24(火)



秋の味覚

きのこ炊き込みご飯

