

LL

1個から無料配達



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。

日替わり 弁当

管理栄養士が考えた

※写真はイメージです
西の市は、例年11月の西日に開運招福や西赤飯を贈りて行われるお祭りです。それになんて、多くの時期に食べたいメニューと、縁起物のメニューをご用意しました。前者はサメメイト、鴨南蛮をヘルシーな豆腐でアレンジしたものです。後者は、子孫繁栄の縁起物とされる山椒を合わせた和風ウタです。メイトはハスカビに、胡麻とツツクを混ぜた香ばしい甘辛ソースをかけたもの。サメメイトは、アジの旨味を味わうのに、胡麻とツツクを混ぜた香ばしい甘辛ソースをかけたもの。サメメイトは、アジの旨味を味わうのに、胡麻とツツクを混ぜた香ばしい甘辛ソースをかけたもの。サメメイトは、アジの旨味を味わうのに、胡麻とツツクを混ぜた香ばしい甘辛ソースをかけたもの。

今月のプレミアムメニュー
西の市



生ハムとカニ
日幸胡麻チキン

人参の味噌和え
白菜漬け

縁起物！里幸と山椒の
アジの和え

～風趣百～
團圓餅

秋色ロールケーキ
アールグレイの茶香る

Recommended
今月のおすすめ
メニュー

Premium
21日



フライドチキンの日
11月21日は「フライドチキンの日」。1970年、料理名も食べ方も知られていなかった当時の日本に、フライドチキンチェーン1号店がオープンしました。今回は、マスタード味のカラフルベジタブルを添えたサクサクのフライドチキンと、デミグラスで煮込みハンバーグ風にアレンジしたピーフ入りハンバーグで、人気メニューをダブルでご用意。副菜は、サイドメニューをイメージして、フライドチキンにアンチョビオイルを和えたものと、野菜のさっぱり和風ドレッシングサラダです。デザートは、フライドチキンの相棒「コーラ」味の餡を、食物繊維豊富なマンナン粉の生地で包んだ水饅頭です。

フライドチキンの相棒に
コーラ餡の水饅頭

アンチョビニョッキ

きゅうりと人参の
さっぱり和風サラダ

ピーフ入りハンバーグ・
デミグラス煮込み

サクッとフライドチキン・
ベジタブル添え



Special
2日

サクサクアジのカニカマあんかけ
1年を通して獲れるアジは、DHAやEPAなどの栄養素が豊富です。アジのサクサク竜田揚げに、カニカマ入りのとろーり和風あんがよくなります。

名古屋めし チキンカツで味噌カツ風
名古屋で有名な味噌カツを、サクサクチキンカツでアレンジ。こってり味噌ダレでごはんが進むこと間違いなし！



Special
28日

チャーシューと揚げなすの甘辛香味だれ
なすに含まれる「ナスニン」は生活習慣病の予防にも良いといわれています。今回はこってり甘辛味のチャーシューと揚げなすを、生薬とごま油が香る香味だれで和えました。

黒トリュフ香る唐揚げ
世界三大珍味のうちのひとつであるトリュフは、フランス料理で香り付けなどに用いられ、希少性から「黒いダイヤ」と呼ばれることも。そんな黒トリュフの香りが贅沢に感じられる唐揚げです。



秋の味覚
フェア
16日

食欲の秋！秋の味覚フェア
晩秋も食欲の季節！秋が旬の食材を使用したメニューです。

松茸湯葉あん〜根菜入り豆腐ちぎり揚げ〜
きのこの中でも香りが良いといわれる松茸は、秋の高級食材です。湯葉と合わせて上品なあんかけにしたものを、根菜と魚のすり身が入った豆腐のちぎり揚げにかけました。

秋野菜たっぷり！やわらか鶏肉の黒酢炒め
鶏肉となす・きのこなどの秋野菜をたっぷり使用した、こってり味の黒酢炒めです。黒酢は通常の酢よりも血行を促進する効果に優れており、寒くなり始めるこの時期にピッタリな一品です。



日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安750kcal

ご飯
大盛り
無料



日替わり
ヘルシー弁当
400円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal

フランクフルト
お弁当コンテスト
入賞
賞状・賞状額
2018年度

ご注文は
こちらから
1個から無料配達

オフィス、施設、お店などへ
お届けします。

豊平のお弁当 宅配弁当 そらいろ

〒062-0020 北海道札幌市豊平区月寒中央通 10-1-15

FAX 011-376-5364 【お届け日曜日 10:00 まで】

TEL 011-376-5363 【お届け日曜日 10:00 まで】

https://sorairo.online/
※締切時間前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。
【注意】当日ご好評いただけますと、時間前に完売する事もございます。

・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。
・メニューの一部が予告なく変更になる場合がございます。
※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。


11月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2023
November

月 火 水 木 金

1



北海道

◎ 北海道産ホタテのクリームコロッケ
肉団子と旬きのこの旨辛チャブチ
ちくわの磯辺揚げ
わかめとネギのサクサク醤油炒め
ソテー野菜とアボカドの黒胡麻サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	484kcal	10.4g	16.2g	72.5g	2.1g
デラックス	724kcal	15.3g	25.6g	105.5g	2.8g

2

★ Special



◎ 名古屋めし チキンカツで味噌カツ風
◎ サクサクアジのカニカマあんかけ
花がんもの煮物
竹の子ときゅうりのピリ辛高菜和え
サラダこんにやくと豆もやしの青じそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	422kcal	14.3g	10.4g	65.5g	2.2g
デラックス	632kcal	22.9g	17.3g	93.2g	2.9g

3

店休日

6



◎ とろーりエッグハンバーグ・和風玉葱ソース
白身魚フライ・チリソース
ひじき煮
小松菜のkok旨おろし野菜和え
店主おすすめ一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	449kcal	12.1g	12.9g	69.0g	2.0g
デラックス	688kcal	18.9g	22.6g	98.7g	2.7g

10

Premium 西の市



◎ 牛ハラミカツ・甘辛胡麻ナッツソース
◎ 鴨ネギ南蛮風〜ヘルシー豆腐〜
白菜漬けと人参の味噌和え
縁起物! 里芋と山椒のマッシュ和さらだ
アールグレイの茶葉香る秋色ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	495kcal	12.7g	15.2g	72.1g	1.7g
デラックス	760kcal	20.1g	26.6g	101.9g	3.3g

7



◎ 14種類のスパイスのバターチキンカレー煮込み
お楽しみの1品
高野豆腐とそばろの煮物
切干ときのこの柚子なます
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	497kcal	13.5g	15.8g	73.1g	2.1g
デラックス	741kcal	19.4g	25.9g	104.3g	2.9g

8



◎ 鶏電田・昆布ポン酢ジュレ
カルシウム豊富小魚フライ・もろみ醤油ダレ
4種お豆とかぼちゃマッシュ
ピリ辛こんにやくの炒め煮
インゲンとごぼうの梅味噌サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	484kcal	14.1g	12.8g	76.3g	2.2g
デラックス	708kcal	21.0g	21.5g	104.9g	3.1g

9



◎ 海老カツ・タルタルソース
ウインナー入り! ポテのアンチョビ炒め
京風卵の花〜おからと野菜煮〜
野沢菜入り! かぶときゅうりの明太和え
紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	420kcal	10.2g	13.7g	71.2g	1.7g
デラックス	636kcal	15.5g	24.7g	103.1g	2.3g

13



◎ 三元豚の豚カツ・会津若松風ソース
蒸し鶏と野菜の中華クリーム煮
野菜もたっふり肉餃子
おまかせの副菜
オクラと山芋のおろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	433kcal	13.3g	9.7g	69.7g	2.2g
デラックス	637kcal	20.9g	16.3g	97.8g	2.9g

14



◎ 牛すじ入り韓国風ピリ辛味噌煮
北海道産イカタコ入り! だし香るお好み天
竹の子とピーマンの生姜昆布和え
切干大根煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	416kcal	11.8g	17.2g	67.8g	2.6g
デラックス	593kcal	17.6g	22.2g	94.6g	3.7g

15



◎ デミグラスソースの煮込みハンバーグ・パスタ添え
ホクホクごろっと枝豆コロッケ
鮭とマッシュルームのレモン醤油炒め
芋づるとぜんまいの和風煮
豆もやしと人参の黒胡麻サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	429kcal	10.2g	10.0g	72.4g	2.0g
デラックス	648kcal	15.0g	17.0g	105.7g	2.8g

16

食欲の秋! 秋の味覚フェア



◎ 秋野菜たっぷり! やわらか鶏肉の黒酢炒め
◎ 松茸湯葉あん〜根菜入り豆腐ちぎり揚げ〜
粗挽きつくね・ネギ照焼きソース
さつまいもの柚子さんどん
人参とこんにやくのピリ辛紅葉サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	420kcal	11.4g	19.5g	73.1g	1.8g
デラックス	711kcal	16.4g	32.0g	100.8g	2.4g

17



◎ 豚電田と野菜のトマト炒め
イカ団子と大根の和風煮
鶏さつまいもの生姜醤油
大豆と昆布の味噌炒め煮
店主おすすめサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	437kcal	14.1g	16.6g	73.2g	2.4g
デラックス	598kcal	18.8g	22.7g	103.1g	3.1g

20



◎ ネギ塩サムギョブサル・キムチ風野菜添え
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
柚子胡椒香る 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)
ひじき煮
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	494kcal	13.5g	16.6g	69.9g	2.4g
デラックス	694kcal	19.1g	24.2g	96.0g	3.2g

21

Premium フライドチキンの日



◎ サクッとフライドチキン・ベジタブル添え
◎ ビーフ入りハンバーグ・デミグラス煮込み
アンチョビニョッキ
きゅうりと人参のさっぱり和風サラダ
フライドチキンの相棒にコーラ餡の水餃頭

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	562kcal	14.7g	17.0g	85.9g	1.6g
デラックス	840kcal	24.3g	29.5g	117.2g	2.3g

22



◎ 鶏肉とさつまいものオイスターマヨネーズ炒め
お楽しみの揚げ物
タコ入り! 海鮮チヂミ
大根とふんわりきやらぶきの煮物
わかめと小松菜の旨塩サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	432kcal	11.9g	10.0g	70.8g	2.0g
デラックス	647kcal	18.7g	16.6g	101.9g	2.5g

23

店休日

24



◎ 豚肉とれんこんの甘辛ごま炒め
チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ
高野豆腐と花麩の煮物
ヤングコーンの生姜きんぴら
水菜ともやしの梅おかつサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	445kcal	11.9g	10.9g	72.2g	2.1g
デラックス	666kcal	16.4g	18.0g	105.2g	2.8g

27



◎ しっかりとサクサクささみカツ・BBQソース
青じそ香る豆腐と野菜のふわっとハンバーグ
ウインナーとコーンのパジルポテト
切干大根煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	507kcal	13.3g	17.5g	71.9g	2.2g
デラックス	759kcal	20.2g	29.2g	100.5g	3.0g

28

★ Special



◎ 黒トリュフ香る唐揚げ
◎ チャーシューと揚げなすの甘辛香味だれ
日本の郷土料理! いわしの梅煮
白菜漬けとひじきのもろみ醤油和え
彩り野菜の3種チーズサーザラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	490kcal	12.5g	16.1g	70.9g	1.9g
デラックス	745kcal	18.4g	28.2g	100.2g	2.6g

29



◎ キャベツまるっとメンチカツ・ソース
ヘルシー春雨で! 豚肉のピビンバ
ツナとプロッコリーのコンソメ煮
おまかせの副菜
小松菜とお豆腐のサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	480kcal	12.3g	15.6g	70.2g	2.0g
デラックス	764kcal	19.0g	29.1g	102.8g	2.9g

30



◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
香ばし醤油の焼きもろこし天
れんこんとパプリカの生姜炒め
豆乳入りふくらがらんと煮
たまりきくらげときゅうりのパリパリサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	472kcal	12.5g	14.5g	70.1g	2.0g
デラックス	791kcal	22.2g	30.0g	104.3g	3.0g

31

店休日

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

厳選国産
十六穀ご飯
使用



日替わり デラックス弁当
日替わりのおかず5品
カロリー目安750kcal



日替わり ヘルシー弁当
日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal

Premium 季節にちなんだプレミアムなメニュー。デザート付きです。

Special 魅力的なおかずを盛り込んだスペシャルメニューです。

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。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。