

1個から無料配達



安心・安全・ヘルシー。
お家で手作りのお弁当をお届けします。

日替わり弁当 Bento

管理栄養士が考えた

東北祭りになんで
今月のプレミアムメニュー

6月 Premium



真っ白秋田美人な
白和え

仙台名物！牛タン入り
ハンバーグ

辛煮風
里入り和风マツコ

盛岡8級タピメ
「じゃじゃ麺」を春雨で

国産りんご果汁入り
フッキー

今月のおすすめメニュー

Premium
29日

焼肉の日

8月29日は焼肉の日。メインは、牛ハラミカツに焼肉ダレをかけてこってりと。サブメインは、合鴨と彩り野菜を瀬戸内レモンだれで和えて、さっぱりピビンバ風に仕上げました。副菜は、焼肉屋のサイドメニューをイメージし、ネギたっぷりソースをかけた海鮮チヂミと、ピリ辛チョレギサラダです。焼肉のべとなるデザートは、ライチあん入りの水まんじゅう。スタミナをつけて、残暑を乗り切りましょう！



ピリ辛
チョレギサラダ

焼肉のべに
～ライチあんの水まんじゅう～

海鮮チヂミ・
ネギたっぷりソース

合鴨と彩り野菜の
塩レモンピビンバ

牛ハラミカツ・
スタミナ焼肉ダレ



★
Special
8日

スペイン料理！
合鴨のアビージョ風



★
Special
21日

とうもろこし天・
カニカマ中華あん



★
今月の
フェア
19日

縁日フェア
縁日の屋台グルメを詰め込んだ、夏らしい満点のお弁当をお楽しみください！

屋台の定番
ソース焼きそば
～豆腐麺で～
サクッと鶏竜田・
甘辛焼き鳥たれ



日替わり
デラックス弁当
550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
450円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal

ファンタジー
入賞
賞状・賞状額
2018

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 【お届け日前日 10:00 まで】

TEL 011-376-5363 【お届け日前日 10:00 まで】

<https://sorairo.online/>

※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。

※ご好評により、締切時間前に完売する事もございます。予めご了承ください。

・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。

8月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2025
August

月	火	水	木	金																																																																																					
				<p>1</p>  <p>◎牛すじ入り! 彩り野菜のチリトマト煮込み お楽しみの1品 肉団子・甘辛あん こんにゃくのピリ辛高菜和え 切干大根のツナマヨサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>629kcal</td><td>16.5g</td><td>12.1g</td><td>110.2g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>436kcal</td><td>11.4g</td><td>9.2g</td><td>75.0g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	629kcal	16.5g	12.1g	110.2g	2.4g	ヘルシー	436kcal	11.4g	9.2g	75.0g	1.7g																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	629kcal	16.5g	12.1g	110.2g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	436kcal	11.4g	9.2g	75.0g	1.7g																																																																																				
<p>4 さかなの日</p>  <p>◎鯖(はくろ)のコロコロ竜田 豚そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め 鏡子名物カレーボール・コンソメ煮 ひじき煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>609kcal</td><td>24.9g</td><td>15.8g</td><td>93.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>441kcal</td><td>17.1g</td><td>11.4g</td><td>68.0g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	609kcal	24.9g	15.8g	93.4g	2.7g	ヘルシー	441kcal	17.1g	11.4g	68.0g	2.2g	<p>5</p>  <p>◎黒酢の酢鶏~鶏肉と野菜の黒酢ダレ~ 栗かぼちゃコロッケ ちくわ磯辺揚げ わかめと生姜昆布の和え物 キャベツと人参の黒胡麻サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>767kcal</td><td>17.2g</td><td>28.3g</td><td>108.7g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>492kcal</td><td>11.2g</td><td>16.5g</td><td>73.3g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	767kcal	17.2g	28.3g	108.7g	2.6g	ヘルシー	492kcal	11.2g	16.5g	73.3g	1.8g	<p>6 Premium 東北祭りにちなんで</p>  <p>◎仙台名物! 牛タン入りハンバーグ ◎盛岡B級グルメ”じゃじゃ麺”を春雨で 芋煮風 里芋入り和風マッシュ 真っ白秋田美人な白和え 国産りんご果汁入りブチケーキ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>703kcal</td><td>19.2g</td><td>21.9g</td><td>104.3g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>480kcal</td><td>12.6g</td><td>13.4g</td><td>74.2g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	703kcal	19.2g	21.9g	104.3g	2.5g	ヘルシー	480kcal	12.6g	13.4g	74.2g	1.7g	<p>7</p>  <p>◎ごろっと鶏肉のネギ塩野菜炒め 鰯(あじ)のしそフライ 京風卵の花~おからと野菜~ おまかせの副菜 紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>615kcal</td><td>18.4g</td><td>16.7g</td><td>96.5g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>428kcal</td><td>12.0g</td><td>11.2g</td><td>69.0g</td><td>1.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	615kcal	18.4g	16.7g	96.5g	1.9g	ヘルシー	428kcal	12.0g	11.2g	69.0g	1.4g	<p>8 Special</p>  <p>◎鳥取県境港産紅ズワイカニクリームコロッケ ◎スペイン料理! 合鴨のアヒージョ風 ミートボールトマト煮込み 小松菜のコンソメ煮 さつま芋と枝豆の和風サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>766kcal</td><td>16.3g</td><td>27.9g</td><td>108.5g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>505kcal</td><td>11.9g</td><td>16.5g</td><td>75.2g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	766kcal	16.3g	27.9g	108.5g	2.1g	ヘルシー	505kcal	11.9g	16.5g	75.2g	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	609kcal	24.9g	15.8g	93.4g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	441kcal	17.1g	11.4g	68.0g	2.2g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	767kcal	17.2g	28.3g	108.7g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	492kcal	11.2g	16.5g	73.3g	1.8g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	703kcal	19.2g	21.9g	104.3g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	480kcal	12.6g	13.4g	74.2g	1.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	615kcal	18.4g	16.7g	96.5g	1.9g																																																																																				
ヘルシー	428kcal	12.0g	11.2g	69.0g	1.4g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	766kcal	16.3g	27.9g	108.5g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	505kcal	11.9g	16.5g	75.2g	1.6g																																																																																				
<p>11</p> <p>店休日</p>	<p>12</p>  <p>◎サクッとスティックチキン イカ団子と春雨のピリ辛チャプチェ 花かんもの煮物 竹の子とピーマンの中華炒め マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>661kcal</td><td>20.7g</td><td>19.3g</td><td>102.2g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>451kcal</td><td>13.6g</td><td>12.9g</td><td>70.3g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	661kcal	20.7g	19.3g	102.2g	3.1g	ヘルシー	451kcal	13.6g	12.9g	70.3g	2.2g	<p>13</p> <p>店休日</p>	<p>14</p> <p>店休日</p>	<p>15</p> <p>店休日</p>																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	661kcal	20.7g	19.3g	102.2g	3.1g																																																																																				
ヘルシー	451kcal	13.6g	12.9g	70.3g	2.2g																																																																																				
<p>18</p>  <p>◎チキンの味噌ナッツダレ サーモンフライ・バジルトタルト 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ ひじき煮 キャベツとオクラのすりおろし野菜サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>621kcal</td><td>23.1g</td><td>16.2g</td><td>93.8g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>428kcal</td><td>14.6g</td><td>10.9g</td><td>66.8g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	621kcal	23.1g	16.2g	93.8g	2.2g	ヘルシー	428kcal	14.6g	10.9g	66.8g	1.7g	<p>19 緑日フェア</p>  <p>◎サクッと鶏竜田・甘辛焼き鳥たれ ◎屋上の定番 ソース焼きそば~豆腐麺で~ 出汁入りたこ焼き 明太マッシュポテト 夏野菜とこんにゃくのさっぱり青じそサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>764kcal</td><td>19.7g</td><td>28.9g</td><td>103.0g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>504kcal</td><td>12.8g</td><td>17.5g</td><td>72.0g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	764kcal	19.7g	28.9g	103.0g	2.4g	ヘルシー	504kcal	12.8g	17.5g	72.0g	1.7g	<p>20</p>  <p>◎ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ お楽しみの揚げ物 ヤングコーンとパプリカの生姜炒め 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>664kcal</td><td>19.9g</td><td>19.1g</td><td>100.9g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>442kcal</td><td>12.6g</td><td>11.9g</td><td>69.7g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	664kcal	19.9g	19.1g	100.9g	2.3g	ヘルシー	442kcal	12.6g	11.9g	69.7g	1.7g	<p>21 Special</p>  <p>◎蟹沢唐揚げ~4種海鮮お出汁~ ◎とうもろこし天・カニカマ中華あん 肉さつま揚げの出汁醤油 わかめときのこのサクサク醤油炒め しいたけの旨辛炒め 麦味噌大根ときゅうりのパリパリサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>731kcal</td><td>19.3g</td><td>28.0g</td><td>99.9g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>478kcal</td><td>13.4g</td><td>16.4g</td><td>68.8g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	731kcal	19.3g	28.0g	99.9g	2.8g	ヘルシー	478kcal	13.4g	16.4g	68.8g	2.1g	<p>22</p>  <p>◎海老カツ・チリソース 大葉入り鶏つみれ・梅ダレ きのこのデミグラス煮込み ほうれん草の胡麻和え 店主おすすめのお品</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>704kcal</td><td>19.9g</td><td>19.9g</td><td>109.2g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>468kcal</td><td>12.6g</td><td>11.2g</td><td>77.7g</td><td>1.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	704kcal	19.9g	19.9g	109.2g	2.1g	ヘルシー	468kcal	12.6g	11.2g	77.7g	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	621kcal	23.1g	16.2g	93.8g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	428kcal	14.6g	10.9g	66.8g	1.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	764kcal	19.7g	28.9g	103.0g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	504kcal	12.8g	17.5g	72.0g	1.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	664kcal	19.9g	19.1g	100.9g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	442kcal	12.6g	11.9g	69.7g	1.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	731kcal	19.3g	28.0g	99.9g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	478kcal	13.4g	16.4g	68.8g	2.1g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	704kcal	19.9g	19.9g	109.2g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	468kcal	12.6g	11.2g	77.7g	1.4g																																																																																				
<p>25 肉Week!</p>  <p>◎お肉屋さんのビーフ入りメンチ 豚肉と彩り野菜のうま塩春雨 こぼろと大豆ののろみ炒め おまかせの副菜 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>751kcal</td><td>19.7g</td><td>26.7g</td><td>107.1g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>511kcal</td><td>13.2g</td><td>17.1g</td><td>75.3g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	751kcal	19.7g	26.7g	107.1g	2.3g	ヘルシー	511kcal	13.2g	17.1g	75.3g	1.6g	<p>26</p>  <p>◎豚肉の青椒肉絲(チンジャオロース) 鶏竜田と野菜の柚子胡椒ダレ たこと紅生姜の揚げ天 ひじきとコーンのバター醤油炒め キャベツの5種果汁おろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>612kcal</td><td>18.8g</td><td>14.3g</td><td>99.0g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>442kcal</td><td>13.6g</td><td>10.6g</td><td>71.6g</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	612kcal	18.8g	14.3g	99.0g	3.2g	ヘルシー	442kcal	13.6g	10.6g	71.6g	2.3g	<p>27</p>  <p>◎ハンバーグ~こく深い味噌の甘辛つくね風~ 十勝産じゃがいも使用 牛肉入りコロッケ チンゲン菜の中華あん 切干大根煮 広島菜とれんこんの赤しそサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>640kcal</td><td>16.2g</td><td>16.4g</td><td>112.7g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>427kcal</td><td>10.9g</td><td>9.8g</td><td>76.6g</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	640kcal	16.2g	16.4g	112.7g	3.2g	ヘルシー	427kcal	10.9g	9.8g	76.6g	2.3g	<p>28</p>  <p>◎香味野菜が決め手 ジューシー油淋鶏(ユウリンチー) ひき肉たっぷり和風麻婆茄子 わかめときのこのサクサク醤油炒め 里芋とかぼちゃの甘辛和え 水菜と人参のシーザーサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>763kcal</td><td>18.4g</td><td>29.2g</td><td>100.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>505kcal</td><td>11.8g</td><td>16.9g</td><td>70.5g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	763kcal	18.4g	29.2g	100.2g	2.9g	ヘルシー	505kcal	11.8g	16.9g	70.5g	2.0g	<p>29 Premium 焼肉の日</p>  <p>◎牛ハラミカツ・スタミナ焼肉ダレ ◎合鴨と彩り野菜の塩レモンビビンバ 海鮮チヂミ・ネギたっぷりソース ピリ辛チョレギサラダ 焼肉のぺに~らイチあんの水まんじゅう~</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス</td><td>721kcal</td><td>16.3g</td><td>24.0g</td><td>108.8g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>484kcal</td><td>10.7g</td><td>14.0g</td><td>78.1g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	721kcal	16.3g	24.0g	108.8g	2.5g	ヘルシー	484kcal	10.7g	14.0g	78.1g	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	751kcal	19.7g	26.7g	107.1g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	511kcal	13.2g	17.1g	75.3g	1.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	612kcal	18.8g	14.3g	99.0g	3.2g																																																																																				
ヘルシー	442kcal	13.6g	10.6g	71.6g	2.3g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	640kcal	16.2g	16.4g	112.7g	3.2g																																																																																				
ヘルシー	427kcal	10.9g	9.8g	76.6g	2.3g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	763kcal	18.4g	29.2g	100.2g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	505kcal	11.8g	16.9g	70.5g	2.0g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
デラックス	721kcal	16.3g	24.0g	108.8g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	484kcal	10.7g	14.0g	78.1g	1.7g																																																																																				

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯
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。



おいしい×サメテ=いい未来

さかなの日

※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。

毎月3~7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、8/4は水産物を豊富に使用しています。