管理栄養士が考えた

日替わり弁当 Obento

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。

1個から無料配達

Premium 24日

今月のプレミアムメニュー

クリスマス・イブ

メリークリスマス！一年のご褒美にふさわしい、クリスマスランチをご用意しました。メインは、あぐー豚入りハンバーグに、濃厚デミシチューソースをたっぷりとかけました。サブメインは、フライドチキンにチーズナッツソースをかけて、ごちそう感満載。副菜は、さつま芋をマッシュしてマスタードで和えたものと、カニカマときゅうりの塩レモンマリネで、さっぱりと仕上げました。デザートはベルギー産チョコレート使用のブラウニー。素敵なひと時をお過ごしください♪

今月のおすすめメニュー

Premium 9日

京都の料理・大根焚きにちなんで

「大根焚き」は、無病息災を祈る京都の冬の風物詩。各寺院、種々の味で振る舞われる大根煮を、副菜の「花がんもと大根炊き・山椒仕立て」で表現しました。メインの牛カツは、京風かつとじあんで上品な割烹をイメージ。サブメインは、鴨肉と旬野菜をじっくりとお出汁とカレーで煮込みました。サラダは、京都では"京菜"と呼ばれる旬の水菜を使い、梅風味でさっぱりとした味わいに。デザートは、香り豊かな抹茶の生地にあんこが入ったチュロスをどうぞ。

日替わり
デラックス弁当
ご飯大盛り無料
600円（税込）
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
500円（税込）
日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal

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。
注意 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。

店舗番号 295

12月 管理栄養士が考えた 日替わりメニュー

2025 December

月	火	水	木	金

1

📷 **鶏肉と野菜の生姜焼き～明太仕立て～**
十勝産！牛肉と男爵イモ入りコロッケ
肉団子の豆乳煮
切干大根煮
キャベツとコーンの5種果汁おろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	641kcal	16.9g	26.6g	83.7g	2.9g
ヘルシー	429kcal	11.7g	9.2g	61.0g	2.1g

2

📷 **牛すじ入りユッケジャン風**
お楽しみの揚げ物
たこと紅生姜の揚げ天
ほうれん草とおからの和風仕立て
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
デラックス	547kcal	17.8g	18.2g	80.1g	2.7g
ヘルシー	403kcal	12.6g	8.5g	59.0g	2.0g

3 さかなの日

📷 **唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和え**
イカ海老カツ・ソース
鶏さつまの生姜醤油
ブロッコリーのコンソメ煮
ひじきの洋風ドレッシングサラダ

	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	676kcal	21.0g	28.4g	85.6g	2.8g
ヘルシー	443kcal	14.0g	9.8g	60.0g	2.1g

4

📷 **鮪(まぐろ)のコロコロ竜田**
担々麺を春雨で！ひき肉と野菜の担々炒め
かぼちゃ天ぷら
おまかせの副菜
白菜漬の和サラダ

	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	565kcal	22.9g	18.9g	77.5g	1.9g
ヘルシー	406kcal	15.9g	6.9g	57.6g	1.5g

5 ★ Special

📷 **贅沢唐揚げ～4種海鮮お出汁～**
📷 **鯖(さば)の香ばし揚げ・コク旨デミ味噌ソース**
小松菜の高菜炒め
里芋とじゃがいものマッシュ～ピーナッツ和え～
きゅうりとパスタこんにゃくの赤しそ風味サラダ

	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	21.4g	32.1g	81.1g	2.6g
ヘルシー	458kcal	13.3g	11.6g	59.4g	1.9g

8

📷 **豚肉と野菜のこってりオイスター炒め**
完熟トマトのピザロール
きんぴられんこん
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
デラックス	666kcal	14.6g	28.0g	88.7g	2.7g
ヘルシー	445kcal	9.9g	10.0g	64.2g	2.1g

9 Premium 京都の料理・大根焚き(だいこた)にちなんで

📷 **牛カツ～京風かつとじあん～**
📷 **お出汁香る！たっぷり野菜の和風鴨カレー**
花がんもと大根炊き・山椒仕立て
京菜(水菜)と白菜漬のさっぱり梅サラダ
"あんこ入り"はんなり抹茶の和チュロス

	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	709kcal	16.4g	32.2g	86.5g	3.0g
ヘルシー	469kcal	11.0g	12.5g	62.0g	2.1g

10

📷 **宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え**
うま味際立つ～豚肉と春雨の旨塩炒め～
野菜たっぷり揚げ餃子
ツナと大豆の甘辛和え
キャベツのピリ辛サラダ

	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	707kcal	20.8g	31.3g	86.3g	2.6g
ヘルシー	470kcal	14.0g	11.9g	62.1g	1.8g

11

📷 **豚竜田となすのガッツリスタミナ炒め**
栗かぼちゃコロッケ
わかめとチンゲン菜の柚子胡椒炒め
人参の白和え
店主おすすめの1品

	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	638kcal	12.8g	26.0g	89.8g	3.1g
ヘルシー	417kcal	9.1g	7.1g	62.4g	2.3g

12 おとな様ランチフェア

📷 **粗挽きハンバーグ・BBQマスタードソース**
📷 **白身魚フライ・麦みそタルタル**
ちくわの磯辺揚げ
きのこのバジルソテー
きゅうりとコーンのカラフルサラダ

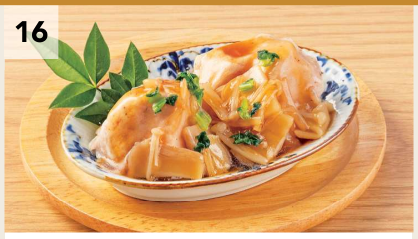
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	642.0kcal	18.9g	27.2g	80.8g	2.6g
ヘルシー	430kcal	11.9g	8.4g	58.0g	1.8g

15

📷 **サクッとスティックチキン・アンチョビ野菜添え**
お楽しみの1品
銚子名物カレーボール
ピーマンの味噌ダレ炒め
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
デラックス	653.0kcal	18.6g	28.5g	81.5g	2.3g
ヘルシー	449kcal	12.3g	10.6g	59.6g	1.9g

16



📷 **ゴロっとチキン・きのこ黒酢ソース**
さつま芋コロッケ・黒ごま風味
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
切干大根煮
パスタこんにゃくと水菜のピリ辛中華サラダ

	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	603kcal	20.0g	18.1g	91.1g	2.2g
ヘルシー	415kcal	13.3g	5.2g	64.2g	1.7g

17

📷 **ガツンとジューシーメンチ・ソース**
山椒香る！イカ団子と野菜の和風あん
高野豆腐のトマト煮
おまかせの副菜
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
デラックス	695.0kcal	18.8g	30.4g	89.4g	3.1g
ヘルシー	470kcal	12.7g	10.2g	62.9g	2.1g

18 ★ Special

📷 **オマール海老のビスク風クリームコロッケ**
📷 **合鴨とごろっと野菜の和風生姜オニオン**
たこ焼き・甘辛マヨソース
鮭入り！きゅうりとコーンのチリマリネ
白菜漬と人参のもろみ醤油サラダ

	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	696.0kcal	13.5g	32.1g	89.0g	2.4g
ヘルシー	454kcal	9.2g	8.9g	62.1g	1.8g

19

📷 **ハンバーグ～こく深い味噌の甘辛つくね風～**
鯵(あじ)のおろし煮風～5種果汁入り～
彩り野菜の和風チャプチェ
ごぼうとピーマンのきんぴら
店主おすすめの1品

	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	534kcal	18.7g	14.0g	84.3g	2.6g
ヘルシー	373kcal	11.9g	7.3g	61.6g	1.8g

22 クリスマスウィーク

📷 **たっぷり豚肉と彩り野菜のコクうま甘辛バター炒め**
ごま油香る！塩じゃがコロッケ
あさり入り フジッリでペスカトーレ風
ひじき煮
キャベツとコーンの梅サラダ

	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	632kcal	11.9g	25.1g	88.1g	2.2g
ヘルシー	416kcal	8.8g	7.0g	62.8g	1.7g

23

📷 **海老カツ・さっぱり柚子胡椒ソース**
鶏肉の濃厚味噌クリーム煮
ミートボール・トマトソース
切干大根のアンチョビ炒め
かぶとカリフラワーのホワイトサラダ～ポン酢風味～

	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	557kcal	19.8g	17.0g	81.9g	2.4g
ヘルシー	387kcal	13.0g	5.0g	59.6g	1.8g

24 Premium クリスマス・イブ

📷 **あぐー豚入りハンバーグ・デミシチューソース**
📷 **クリスマスの定番！フライドチキン・チーズナッツ仕立て**
さつま芋のマスタードマッシュ
カニカマときゅうりのサラダ～塩レモンマリネ～
ベルギー産チョコレート使用 濃厚ブラウニー

	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	22.6g	33.1g	88.7g	2.7g
ヘルシー	447kcal	13.6g	12.7g	65.5g	1.7g

25

📷 **国産和牛入り！ビーフシチューコロッケ**
ひき肉とかぼちゃのデリ風
たこ入り！海鮮チヂミ
大豆ときゅうりの高菜和え
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
デラックス	719.0kcal	15.1g	32.5g	93.6g	2.4g
ヘルシー	458kcal	9.2g	10.8g	63.5g	1.5g

26

📷 **大葉入り鶏つみれ・瀬戸内塩レモンダレ**
北海道産サーモンフライ・コーンマヨソース
ソーセージとピーマンのコンソメソテー
星形オクラとわかめのサクサク醤油ナムル
豆もやしと水菜の中華サラダ

	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	611.0kcal	18.9g	25.7g	77.6g	2.8g
ヘルシー	414kcal	12.4g	8.1g	56.1g	2.1g

29

店休日

30

店休日

31

店休日

📷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。

※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。

おいしい×サステナ＝いい未来 さかなの日

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、12/3は水産物を豊富に使用しています。