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 12日

今月のプレミアムメニュー

Mother's Day メニュー

「ありがとう」を伝える、母の日のごちそうランチ。メインは、牛ハラミカツに3種チーズのナッツソースを合わせて濃厚な味わいに。サブメインは、合鴨とパスタのソテーにトリュフの香りをまとわせて上品に仕立てました。副菜は、甘辛ダレを絡めた栗とさつま芋のおつまみ天と、カニカマ入り白菜漬けの中華風サラダでさっぱりと。デザートは、アールグレイ香るロールケーキです。

2026
5
ロールケーキ
〜アールグレイ〜
カニカマ入り
白菜漬けの中華風サラダ
栗とさつま芋の
おつまみ天・甘辛ダレ
トリュフ香る
合鴨とパスタのソテー
牛ハラミカツ
3種チーズナッツソース

※写真はイメージです

今月のおすすめメニュー

Premium 29日

肉の日メニュー

肉の日にふさわしい、ボリューム満点のごちそうメニュー。メインは、ジューシー揚げ鶏にスタミナ焼肉だれを絡めた食欲そそる一品です。サブメインは、ハンバーグにウインナー入りトマトソースをたっぷりとかけ、旨み豊かに仕上げました。副菜は、チャーシューとうまい菜の和風ソテーでコク深い味わいに。サラダは、塩レモン香るきゅうりのマリネ風でさっぱりと。デザートは、やさしい甘さのメープルプチケーキです。

メープルプチケーキ
きゅうりの
塩レモンマリネ風サラダ
ハンバーグ
ウインナートマトソース
チャーシューとうまい菜の
和風ソテー
ジューシー揚げ鶏
スタミナ焼肉だれ

Special 8日 **さわらのオイスターソース**

黒トリュフ香る唐揚げ

Special 20日 **熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ**

合鴨と野菜のビビンバ風炒め

今月のフェア 14日 **イタリアンフェア**

アブラカレイ 濃厚トマトソース

フライドチキン アンチョビマヨ

イタリアの味わいを詰め込んだ、満足感あふれるグルメ♪

今月のフェア 22日 **九州・沖縄フェア**

紅いもコロッケ

大分風とり天でチキン南蛮

九州・沖縄各地の味わいを、一つのお弁当に集めました。

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。

MACHINO_OBENTO.OFFICE

5月 管理栄養士が考えた 日替わりメニュー

2026
May

月 火 水 木 金

1

📷 たっぷり挽き肉のキーマカレー
磯の香り広がる白身魚フライ
たこと紅生姜の揚げ天
おまかせの副菜
大豆のもろみサラダ

	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	695kcal	21.6g	31.5g	83.0g	2.6g
ヘルシー	502kcal	16.2g	21.5g	62.3g	2.0g

4

店休日

5

店休日

6

店休日

7

📷 月見ハンバーグ BBQマスタード
お楽しみの揚げ物
花がんもの煮物
ツナと彩り野菜の柚子胡椒チャプチェ
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	735kcal	16.2g	34.6g	91.0g	2.8g
ヘルシー	482kcal	10.9g	20.5g	64.2g	2.0g

8

★ Special

📷 黒トリュフ香る唐揚げ
📷 さわらのオイスターソース
きのこの生姜昆布炒め
しらすとわかめの酢の物
高菜入りこんにゃくのサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	694kcal	19.8g	33.2g	80.0g	2.3g
ヘルシー	444kcal	12.5g	18.9g	57.2g	1.9g

11

📷 国産生姜の豚肉生姜焼き
白身魚フライ 胡麻味噌ダレ
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
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
デラックス	602kcal	16.8g	24.2g	80.9g	2.5g
ヘルシー	434kcal	11.7g	16.8g	59.8g	1.9g

12

Premium

Mother's Day
メニュー

📷 牛ハラミカツ 3種チーズナッツソース
📷 トリュフ香る 合鴨とパスタのソテー
栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛ダレ
カニカマ入り白菜漬けの中華風サラダ
ロールケーキ～アールグレイ～

	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	695kcal	15.9g	32.3g	86.2g	2.4g
ヘルシー	458kcal	10.3g	18.9g	62.3g	1.8g

13

📷 海老カツ ソース
豚肉のチリソース炒め
高野豆腐の煮物
かぼちゃとさつま芋の甘辛マッシュ
キャベツのサクサク醤油サラダ

	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	673kcal	15.0g	25.8g	96.6g	2.3g
ヘルシー	449kcal	10.7g	15.1g	69.1g	1.6g

14

今月のフェア

📷 フライドチキン アンチョビマヨ
📷 アブラカレイ 濃厚トマトソース
青菜のバターソテー
紅芯大根ときゅうりのラペ風
さつま芋の洋風サラダ

	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	695kcal	19.8g	31.5g	84.4g	2.1g
ヘルシー	457kcal	12.3g	18.0g	62.7g	1.6g

15

📷 粗挽きハンバーグ 和風もろみだれ
栗かぼちゃのほっこりコロッケ
きんぴられんこん
広島菜入りかぶの赤しそ和え
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	662kcal	17.0g	25.0g	93.7g	2.6g
ヘルシー	440kcal	11.1g	14.5g	67.4g	1.8g

18

📷 極厚ハムカツ オーロラソース
挽き肉と豆腐麺のピリ辛混ぜそば
タコ入り！海鮮チヂミ
ごぼうの白和え
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	724kcal	18.4g	35.5g	84.4g	2.6g
ヘルシー	476kcal	11.7g	20.8g	61.4g	1.9g

19

📷 豚しゃぶの5種果汁おろしダレ
海老入り白身カツ ソース
旨みあふれる肉焼売
ひじき煮
小松菜の梅サラダ

	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	528kcal	16.1g	15.8g	83.2g	2.9g
ヘルシー	376kcal	11.1g	10.5g	61.2g	2.1g

20

★ Special

📷 合鴨と野菜のビビンバ風炒め
📷 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ
ちくわの磯辺揚げ
麦味噌大根の和風ポテトマッシュ
カリフラワーときゅうりのオニオンサラダ

	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	705kcal	14.6g	32.6g	88.1g	2.7g
ヘルシー	462kcal	9.8g	18.9g	62.8g	1.8g

21

📷 黒酢の酢豚
お楽しみの一品
菜の花入り花形豆腐の揚げ物
鮭と大根の中華煮
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
デラックス	667kcal	18.9g	31.6g	77.5g	2.3g
ヘルシー	484kcal	13.0g	22.5g	58.0g	1.9g

22

今月のフェア

📷 大分風とり天でチキン南蛮
📷 紅いもコロッケ
鹿児島名物さつま揚げ風「鶏さつま」
玉子と小松菜のちゃんぷる～
沖縄県産もずくとオクラの青じそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	669kcal	21.4g	37.3g	87.9g	2.5g
ヘルシー	458kcal	14.4g	23.2g	61.3g	1.9g

肉（にく）Week（ウィーク）

25

📷 ビーフ入りメンチカツ デミソース
鶏肉と野菜のネギ塩炒め
銚子名物カレーボール
京風卯の花～おからと野菜煮～
キャベツの昆布ポン酢ジュレサラダ

	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	637kcal	20.2g	25.1g	84.1g	2.4g
ヘルシー	422kcal	13.2g	14.7g	60.4g	1.8g

26

📷 名古屋コーチン入り照焼きつくね
四川風しびれ麻婆春雨
ソースたこ焼き
おまかせの副菜
ポテトサラダ

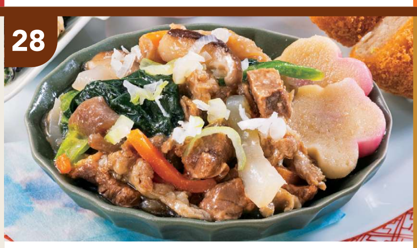
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	523kcal	18.0g	22.9g	83.7g	2.5g
ヘルシー	384kcal	11.7g	15.3g	61.3g	1.8g

27

📷 バターチキンカレー
牛肉と十勝産男爵いものコロッケ
ミートボールトマト煮込み
切干大根煮
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	575kcal	12.1g	22.0g	83.8g	2.3g
ヘルシー	395kcal	9.5g	13.2g	60.8g	1.8g

28



📷 牛肉のすき焼き牛すじ入り
キャベツメンチカツ ソース
かぼちゃ天ぷら
あさりとひじきの柚子胡椒マヨ
白菜漬のおかかサラダ

	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	667kcal	17.9g	28.2g	87.0g	3.1g
ヘルシー	446kcal	11.6g	17.5g	62.0g	2.1g

29

Premium

📷 ジューシー揚げ鶏 スタミナ焼肉だれ
📷 ハンバーグ ウインナートマトソース
チャーシューとうまい菜の和風ソテー
きゅうりの塩レモンマリネ風サラダ
メープルプチケーキ

	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	718kcal	22.9g	35.1g	90.2g	2.8g
ヘルシー	461kcal	14.3g	21.4g	65g	1.9g

📷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。
今月のフェア	毎月、テーマに沿ったフェアを開催！特別なメニューに出会えるかも。

※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。