

# ゆうきっちゃん

あなたとお弁当を結ぶ

U-KITCHEN

3/8  
|  
3/20

W 住 F 電  
E 所 A 話  
B 所 X  
http://u-kitchen.net  
かほく市森カ37-1  
076-1283-191



## スタンダード (旧 コスモス)

ごはん付き 税込 ¥465 税抜 ¥355 税抜  
おかずのみ 税込 ¥355 税抜  
ご注文は当日 9:15 までとなります。  
各種商品は食材入手の関係上、献立内容が変更する場合がございます。



### 今週のお弁当

- 3/8 エスカベッシュソースをつけてどうぞ
- 3/9 ゆうきっちゃん好評の煮物がたっぷり!
- 3/10 肉味噌が美味しいジャージャー麺
- 3/17 自家製のたれにじっくり漬けこみました
- 3/19 昔ながらの優しい味わいのコロッケです

- 3月8日(月) <495kcal 2.6g>
  - ・エスカベッシュスペシャル
  - ・小松菜と豚肉の炒め物
  - ・ポテトサラダ
  - ・五目饅頭
- 3月9日(火) <539kcal 2.4g>
  - ・たら天ぷらのおろしあんかけ
  - ・豚すき焼き
  - ・煮物(蓮根、がんも、オクラ)
  - ・キャベツサラダ
  - ・オムレツ
  - ・華大根
- 3月10日(水) <415kcal 2.6g>
  - ・ソース唐揚げ
  - ・オクラサラダ
  - ・ジャージャー麺
  - ・ほうれん草の生姜醤油和え
  - ・煮物(大根、こんにゃく、イカ団子)
- 3月11日(木) <366kcal 2.3g>
  - ・あじ幽庵焼き
  - ・ポトフ(ロールキャベツ、人参など)
  - ・チキンカツ
  - ・チンゲン菜のおかか和え
  - ・ひじきサラダ
- 3月12日(金) <582kcal 2.8g>
  - ・ハンバーグのきのこあんかけ
  - ・焼きビーフン
  - ・イカ野菜カツ
  - ・インゲンごま和え
  - ・煮物(絹ごし揚げ、里芋 など)
- 3月13日(土) <364kcal 2.6g>
  - ・韓国風炒め
  - ・おまかせフライ
  - ・ボンゴレマカロニ
  - ・オクラの和え物
  - ・薄紅饅頭
- 3月15日(月) <528kcal 2.9g>
  - ・味噌トンカツ
  - ・切干大根の煮物
  - ・さば照り焼き
  - ・チンゲン菜の和え物
  - ・玉葱サラダ
- 3月16日(火) <547kcal 3.1g>
  - ・麻婆茄子
  - ・春巻
  - ・煮物(大根、スナップエンドウ)
  - ・いんげんのゆかり和え
  - ・マカロニサラダ
  - ・三色豆
- 3月17日(水) <448kcal 2.5g>
  - ・鶏肉の照り焼き
  - ・春雨の酢の物
  - ・竹の子の味噌炒め
  - ・ほうれん草の和え物
  - ・白身フライ
  - ・こんにゃくのピリ辛煮
- 3月18日(木) <463kcal 2.4g>
  - ・イカフライ・ハムステーキ
  - ・小松菜のピーナッツ和え
  - ・煮物(花さつま、絹厚揚げ など)
  - ・キャベツサラダ
  - ・めかぶ
  - ・大根とごま高菜の和え物
- 3月19日(金) <458kcal 2.6g>
  - ・肉豆腐
  - ・コロッケ
  - ・赤魚の味噌漬
  - ・オクラとひじきの和え物
  - ・煮物(イカ団子、なす、蓮根)

## 健康膳

¥600 税込  
ご注文・変更等は、前営業日午後1時までにはお願いします  
各種商品は食材入手の関係上、献立内容が変更する場合がございます。



### 今週のお弁当

- 3/9 しっかりわさびも効いた治部煮です
- 3/11 野菜の旨みダシの中華あんかけ

- 3月8日(月) <595kcal 2.7g>
  - ・発芽玄米ごはん
  - ・白身魚の唐揚げと味噌
  - ・がんもの煮物
  - ・れんこんきんぴら
  - ・オクラの和え物
  - ・ほうれん草のごま和え
- 3月9日(火) <624kcal 2.9g>
  - ・麦ごはん
  - ・治部煮
  - ・ほっけの味噌漬
  - ・野菜炒め
  - ・切干大根の酢の物
  - ・豆サラダ
- 3月10日(水) <628kcal 3.3g>
  - ・十六穀ごはん
  - ・さばの七味焼き
  - ・鶏肉ときぬさやの炒め物
  - ・野菜サラダ
  - ・和風サラダ
  - ・チンゲン菜のピーナツ和え
- 3月11日(木) <608kcal 2.4g>
  - ・古代米ごはん
  - ・カレーの中華あんかけ
  - ・切昆布の煮物
  - ・チンジャオロース
  - ・かぶの酢の物
  - ・茄子のごま和え
- 3月12日(金) <634kcal 2.3g>
  - ・五穀ごはん
  - ・鮭の香草焼き
  - ・揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ
  - ・小松菜の中華炒め
  - ・もやしのナムル
  - ・こんにゃくのおかか煮
- 3月13日(土) <612kcal 4.3g>
  - ・豆腐ハンバーグ
  - ・えびいなの煮物
  - ・山菜煮
  - ・小松菜の浸し
  - ・さつま芋サラダ

## 管理栄養士監修 健康膳で Healthy&Happy ウィーク

3月15日(月)~19日(金) 詳しくはうら面を

コロナ禍で外出を控えている今、カラダを動かす機会も減っているのではないのでしょうか。健やかなカラダの維持のため、食事・運動・休養をバランスよく取りましようウィーク!

■3月20日(土) ・お休みです

## 季節膳

ごはん付き 税込 ¥560 税抜 ¥460 税抜  
鍋のみ(ごはんなし) 税込 ¥460 税抜  
ご注文・変更等は、前営業日午後1時までにはお願いします。季節膳は、2週ごとに種類を入れ替えます。

月曜日	火曜日	水曜日
 <p>焼きあごだし鍋焼きうどん えび天とたまごを入れ、和風だしがきいたうどんをあつあつでお召し上がりください。</p>	 <p>すき焼き 牛肉に焼き豆腐、しらたき、ねぎが入った本格すき焼きは一番人気です。</p>	 <p>キムチ鍋 コク深いキムチ味&amp;たっぷりのお野菜で身体の芯からポカポカ温まる鍋です。</p>
木曜日	金曜日	<p>アツアツのお鍋を食べよう! 「鍋」には脚と固形燃料が付属します。その場で火にかけ、グツグツと沸騰し食材に火が通ったら、あつあつのうちにどうぞ。「召し上がり方」を参照いただき、火気に十分ご注意ください。</p>
 <p>濃厚鶏だし鍋 じっくり煮込んだ鶏ガラスープと野菜のスープで濃厚な鶏だし鍋を作りました!</p>	 <p>煮込みラーメン(醤油豚骨) チャーシュー、たまご、にら、メンマが醤油豚骨スープにマッチした煮込みラーメンです。</p>	

## 保存食・備蓄として




温めるだけ、本格金沢カレーを!  
手頃で簡単、トッピングでアレンジも自由に!  
瞬間冷凍だから美味しさそのまま、ご家族で、会社スタッフと。  
一膳屋 金沢カレー  
冷凍1kg・5~6人前  
製造から6ヶ月保存可能  
¥830



製造から5年間保存可能  
お米とカレーと一緒にしています。水も火も不要で、開封後すぐに食べれます。  
三徳屋 そのまんまOKカレー  
甘口・中辛/6個入  
¥2,916

## お知らせ

新型コロナウイルス感染症への対策について  
安全なお弁当を提供するための感染防止・予防対策をホームページにてご案内しております。



注文書 ゆうきっちゃん

	3/8 月	3/9 火	3/10 水	3/11 木	3/12 金	3/13 土	3/15 月	3/16 火	3/17 水	3/18 木	3/19 金	3/20 土
スタンダード												
季節膳												
健康膳												

お客様名 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_

※祝日による連休や急なお休みの場合は、事前に弊社までご連絡ください



# 管理栄養士監修 健康膳で Healthy&Happy ウィーク

3月15日(月)~19日(金)

コロナ禍で外出を控えている今、カラダを動かす機会も減っているのではないのでしょうか。クオリティランチグループがお届けする健康膳は管理栄養士によるカロリー計算された献立にてお作りします。材料にもこだわり、できる限り旬の食材や生の食材を使用しています。健やかなカラダの維持には、食事・運動・休養をバランスよく取ることが大切です。

健康膳を食べたことのない方は、この機会にぜひご賞味ください



1食あたり 600kcal 前後で満腹に

カロリーのしっかり計算された献立なのに 栄養も内容量も満足のお弁当 午後のお仕事もこれで大丈夫!

健康膳ってどんなお弁当?

旬の食材・新鮮野菜だから 飽きずに食べて健康に

毎日のお食事だからバランスのよいお弁当を 楽しく食べて心もハッピーに

ごはんも日替わりで カラダにやさしい

ごはんにもこだわって、日替わりで内容が変わります 主食・主菜・副菜すべてがカラダに優しい

野菜の日

お魚の日

3/15 Mon

3月15日(月) 発芽玄米、カレイの西京漬焼き、がんもの煮物、野菜炒め、ほうれん草のおひたし、山菜の炒り煮

<おすすめ> 独自配合の自家製味噌で漬け込み、じっくり焼き上げました。低脂肪たんぱくなカレイは、消化が良く、さらにタウリンが多く含まれています。

3月16日(火) 麦ごはん、海老の天ぷら、かぼちゃのそぼろあんかけ、キノコの玉子とじ、切昆布の煮物、オクラとひじきの和え物

<おすすめ> 健康膳だけしか入らないぷりぷりの海老天ぷらを選んでます。海老にはタンパク質が多いながら脂質や糖質が少ないためダイエット食と呼ばれています。

3/16 Tue

海老の日

お肉の日

3/17 Wed

3月17日(水) 十六穀米、和風ハンバーグ、高野豆腐の煮物、さびらゴボウ、白菜のごまサラダ、蒟蒻のわさび和え

<おすすめ> 国産素材を使った和風ハンバーグだから、安心してお召し上がりください。ゴマ、大豆、蒟蒻は栄養バランスの整った食材です。少量でも毎日摂取したい食材ですね。

3月18日(木) 古代香紫米、肉豆腐、たららの塩焼き、ピーマンきんぴら、もやしのごま和え、ポテトサラダ

<おすすめ> 薄味でもじっくり煮込んでいるので肉豆腐の旨みが口に広がります。野菜もふんだんに使って、食べごたえも十分。カロリー低めでも満足いただける献立です。

豆腐の日

3/19 Fri

3月19日(金) 五穀米、八宝菜、さごしの味噌漬焼き、里芋の煮物、豆腐のサラダ、小松菜の生姜炒め

<おすすめ> 彩り野菜をたっぷり使ったメニューです。食事は目でも楽しむもの。おいしいと思うのは味だけではなく、見た目も重要。色とりどりの野菜で健康を感じましょう。

この機会にいかがですか

健康膳は毎日日替わりで製造、販売しております。体のケアをしたい方やカロリー計算されている方はこの機会にぜひ一度ご賞味ください。

ご注文について

健康膳はご予約制となります。前営業日 13時までにご注文ください。健康膳は、ごはんとおかずのセット販売のみとなります。おかずのみの販売はできません。

お弁当のインターネット注文システム

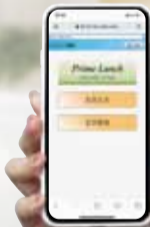
## Prime Lunch プライムランチ

もっと便利に! もっとカンタンに!

スマホ・パソコンで簡単ウェブ注文ができるシステムがはじまります。個人注文が可能なので、取りまとめの必要なし! 業務の効率しませんか!

当社が解決します!

電話をかける時間がない...  
FAX 用紙をなくしたい...  
通話料を節約したい...  
注文取りまとめ作業を減らしたい...



プライムランチを利用すると...

社内でのご注文まとめや集計などの業務を削減

毎朝お弁当が必要かどうかの確認のために工場内や各部署を回る必要はなくなります。わずかな時間かもしれませんが、日々の積み重ねは大きな削減につながります。



口頭や手書きなどによる伝達ミスを削減

これまでは電話での伝え間違い、聞き取り間違いがありました。あるいはファックスの数字を読み間違えることもありました。これらの間違いをなくすることができます。



注文状況をいつでも確認することが可能

給与天引きなどで集計がほしい時や、明日の注文数がわからない時、今日までの合計を見たい時も、いつでも注文状況を確認できます。



お気軽にお問い合わせください

導入には当社担当がご訪問し、ご利用の運用方法の説明いたします。また運用方法を伺い、開始の期日をお打合せします。

導入までの準備期間が必要です。ガラケーには対応しておりません。お支払いには対応しておりません。

オフィス倶楽部 お得なご案内

オリジナル金沢カレー、備蓄用そのまま食べられるカレー、コーヒーなど販売中!

オフィス倶楽部 ご注文用紙



H-GUARD社 抗原検査キット 25キット入り 1キットあたり ¥1,350 ¥37,125



三徳屋 そのまんまOKカレー 甘口・中辛/6個入 ¥2,916



長谷川綿行 耳にやさしいサージカルマスク 不織布3層構造 50枚入り ¥550



一膳屋 金沢カレー 冷凍1kg・5~6人前 製造から6ヶ月保存可能 ¥830



アルタン 薬用ハンドローション(アルコール) 4.8L 噴射ボトル2本付き ¥3,850



QLGオリジナル 石焼焙煎珈琲 レギュラー・粉 500g ¥930



大黒屋 東洋水産 ごつ盛り 鶏ガラ醤油・ちゃんぽん・塩坦々麺 合わせ味噌・豚骨醤油・ソース焼きそば・ワンタン醤油 ¥1,440



中橋商事 能登米こしひかり 10kg・能登産100% ¥3,400

商品名	注文数量
	個
商品名	注文数量
	個
商品名	注文数量
	個
商品名	注文数量
	個
商品名	注文数量
	個
お客様名	
ご住所	
電話番号	

ご注文はFAXあるいは注文用紙を配送員へ  
【注文方法】 FAX送信か配送員にお渡しください。お電話の方は商品名をお伝え下さい。注文数量(ケース・パック・個)にご注意下さい。配達日・配達時間等の指定はご遠慮下さい(左記のオフィス倶楽部商品のみ)。カップめんはケース販売のみとなります。価格はすべて税込価格です。