

# 5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024  
May

## 本品に使用しているアレルギー物質表 (本品は卵・乳成分・小麦を含む製品と共通の設備で製造しています。)

### 月 火 水 木 金

1

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	18.9g	15.6g	96.2g	2.5g
ヘルシー 411kcal	12.1g	9.1g	69.0g	1.8g

5月1日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

2

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	15.7g	16.4g	110.4g	1.9g
ヘルシー 452kcal	11.8g	10.5g	75.4g	1.4g

5月2日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

3

14種類のスパイス

店休日

6

店休日

7

三元豚

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 690kcal	17.3g	22.9g	97.6g	2.7g
ヘルシー 456kcal	11.2g	13.6g	68.9g	2.0g

5月7日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

8

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 598kcal	14.8g	14.9g	96.8g	2.1g
ヘルシー 409kcal	10.5g	9.3g	66.9g	1.6g

5月8日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

9

★ Special

ホタテ、マヨロ、昆布の旨み成分がたっぷり

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 802kcal	24.4g	31.5g	101.4g	2.9g
ヘルシー 513kcal	15.4g	16.8g	72.5g	2.1g

5月9日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

10

大人気

3種チーズ

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 643kcal	19.4g	15.8g	102.8g	2.5g
ヘルシー 436kcal	12.2g	9.5g	73.1g	1.7g

5月10日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

13

台湾料理

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 654kcal	18.7g	20.3g	96.3g	2.5g
ヘルシー 473kcal	12.9g	14.8g	70.2g	1.9g

5月13日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

14

Premium

母の日 におちんで

韓国料理

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 876kcal	23.2g	39.4g	104.3g	3.1g
ヘルシー 569kcal	14.5g	23.0g	74.1g	2.1g

5月14日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

15

韓国料理

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 617kcal	19.6g	16.4g	95.9g	3.0g
ヘルシー 438kcal	13.7g	11.2g	69.4g	2.2g

5月15日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

16

みんな大好き

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 844kcal	18.3g	36.4g	108.1g	2.7g
ヘルシー 540kcal	11.7g	20.3g	76.0g	1.9g

5月16日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

17

★ Special

鳥取県 境産

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 777kcal	15.1g	29.1g	106.6g	2.9g
ヘルシー 492kcal	10.3g	16.2g	72.3g	2.1g

5月17日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

20

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 711kcal	25.2g	22.1g	99.8g	2.9g
ヘルシー 475kcal	16.0g	13.6g	70.2g	1.7g

5月20日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

21

新メニュー

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 694kcal	13.9g	21.9g	105.7g	2.7g
ヘルシー 452kcal	9.7g	12.5g	72.6g	1.8g

5月21日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

22

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	22.7g	19.1g	97.4g	2.6g
ヘルシー 458kcal	14.6g	13.0g	68.5g	1.9g

5月22日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

23

おとな様ランチフェア

混ぜご飯

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	19.5g	23.0g	99.7g	2.7g
ヘルシー 496kcal	13.4g	15.5g	73.9g	2.0g

5月23日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

24

5種果汁 入りおろし

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 768kcal	19.5g	28.3g	106.3g	2.7g
ヘルシー 505kcal	12.1g	16.6g	75.3g	1.8g

5月24日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

27

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 785kcal	22.8g	29.8g	105.3g	2.8g
ヘルシー 526kcal	15.6g	18.4g	73.9g	2.0g

5月27日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

28

韓国料理

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	17.1g	14.2g	101.2g	2.5g
ヘルシー 430kcal	11.8g	9.6g	71.7g	2.0g

5月28日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

29

Premium

肉の日

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 778kcal	17.3g	26.5g	113.5g	2.4g
ヘルシー 518kcal	11.0g	14.6g	83.0g	1.7g

5月29日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

30

イチオシ

瀬戸内レモン

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 691kcal	20.5g	22.5g	98.5g	2.8g
ヘルシー 457kcal	13.0g	13.7g	68.4g	2.0g

5月30日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド

31

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 717kcal	17.3g	21.1g	111.0g	2.8g
ヘルシー 494kcal	12.3g	13.1g	78.9g	2.0g

5月31日 使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
大豆	いくら	くるみ	カシューナッツ	やまいも	ごま	キウイ
バナナ	もも	りんご	オレンジ	ゼラチン	鶏肉	牛肉
豚肉	鮭	いか	あわび	さば	まつたけ	アーモンド