

Recommended

今月の おすすめ メニュー

七夕

7月7日は七夕の伝説にちなんで、豆乳入りの星形しんじょう、天の川をイメージしたサラダをご用意しました。メインは、ハンバーグに長野県産のきのこ、玉ねぎの食感を残して大きめにカットしたオニオンきのこソースをかけたものと、たこの唐揚げを夏野菜とともに瀬戸内産の塩レモンダレとからめたもの。デザートは旬の桃を使った涼しげな水ようかんです。

白桃水ようかん

山くらげとこんにゃくの
きらきら天の川サラダ

豆乳入り！
星形五目しんじょう

Premium
7日

たこ唐と夏野菜の
瀬戸内塩レモンダレ

ハンバーグ・
和風オニオンきのこソース

★
Special
2日

★いづみ鶏の棒棒鶏風 ごまダレがけ

鹿児島県産のいづみ鶏を、きゅうり、ネギとともに中華料理の棒棒鶏風に仕上げました。夏の暑さを吹き飛ばす、清涼感あふれる一品です。

★オマール海老の ビスク風コロッケ

濃厚なオマール海老をフランスのスープ・ビスク風に仕上げコロッケにしました。深みのある味に、虜になること間違いなしです。

★
Special
15日

★タイ料理 シーフードの ヤムウンセン風

タイで親しまれている春雨料理をアレンジ！「ヤム」=「和える」、「ウンセン」=「春雨」という意味です。甘酸っぱくて、さっぱりとした味わいはクセになる！

★大分・中津「鳥しん」監修 しょうゆ唐揚げ

唐揚げの聖地、大分県中津市にある「鳥しん」監修の、こだわりしょうゆ唐揚げをご用意。からあげグランプリで2011年から毎年受賞歴があり、過去4度も最高金賞の栄冠に輝いた逸品をご賞味ください。

からあげの
鳥しん
TakaShin

色々なものを
少しずつ食べたい

日替わり ヘルシー弁当

400円(税込)
カロリー目安550kcal



フタバックス
監修・ベストグランプリ
入賞
通販・宅配部門
2018 1位

種類・量ともに
満足したい

日替わり デラックス弁当

500円(税込)
カロリー目安750kcal



ご飯
大盛り
無料

- ・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。
 - ・前日までにご注文をいただいたお客様にはお味噌汁をサービス中！
 - ・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。
※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。

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。

Café de MOTHERS

〒621-0033 京都府亀岡市篠田野町佐伯西ノ辻 31

FAX 0771-23-4447

【お届け日曜日 17:00 まで】

TEL 0771-23-4447

【当日 10:00 まで】

※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】 当日ご好評いただけますと、時間前に完売する事もございます。

店舗番号 115

管理栄養士が考えた

日替わり 弁当

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。

O Bento



毎日
40品目
以上

🚚 1個から無料配達

2021
July

7

お弁当で 日本・世界の 料理巡り

1日1世界or日本or産地に
こだわった料理を
ご用意。

チアシード入り！
スーパーフルーツ
"カムカム"ゼリー

五色カラーの
カラフル野菜サラダ

日本の心
焼き魚"さばの塩焼き"

スペイン料理！
合鴨のアヒージョ風

淡路島産玉葱入チーズメンチ
トマトソース

👑 今月のプレミアムメニュー (27日)

世界の料理、集めました

7月は世界の料理をご用意。メインは淡路島産の玉葱を使用したチーズメンチ、サブメインはスペイン料理でお馴染みのアヒージョを合鴨で作りました。副菜は日本食のさばの塩焼き、5色のサラダでカラフルな彩りを添えています。デザートは、ビタミンCが豊富な南米産スーパーフルーツ "カムカム" のゼリー。スーパーフード・チアシードが入って、W美容効果が期待されます。

※写真はイメージです

7月の 日替わり メニュー

📷マークは写真で紹介しているメニューです。

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。

厳選国産十六穀米ご飯使用



日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal



日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal

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。
※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。

月	火	水	木	金	土	日																																																																																							
			1  宮崎 📷 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 厚揚げとチンゲン菜の中華カニあんかけ ちくわの磯辺揚げ マッシュルームとコーンのトマト炒め 玉子と春雨のチリサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>473kcal</td><td>13.0g</td><td>12.6g</td><td>74.1g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>783kcal</td><td>22.4g</td><td>27.7g</td><td>107.3g</td><td>3.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	473kcal	13.0g	12.6g	74.1g	2.2g	デラックス	783kcal	22.4g	27.7g	107.3g	3.4g	2  フランス ★ Special 📷 オマール海老のビスク風コロッケ 📷 いずみ鶏の棒棒鶏(バンバンジー)風ごまダレかけ 豆乳と野菜のふわふわしんじょう じゃことピーマンのやみつきおかか醤油炒め さつま芋とかぼちゃのマスタードサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>487kcal</td><td>11.5g</td><td>14.0g</td><td>77.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>730kcal</td><td>17.1g</td><td>23.7g</td><td>109.5g</td><td>3.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	487kcal	11.5g	14.0g	77.2g	2.1g	デラックス	730kcal	17.1g	23.7g	109.5g	3.0g	3	お休み	4	お休み																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	473kcal	13.0g	12.6g	74.1g	2.2g																																																																																								
デラックス	783kcal	22.4g	27.7g	107.3g	3.4g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	487kcal	11.5g	14.0g	77.2g	2.1g																																																																																								
デラックス	730kcal	17.1g	23.7g	109.5g	3.0g																																																																																								
5  韓国 📷 ビビンバ風牛肉のピリ辛チャプチェ 白身魚フライ・トリュフ風味醤油ソース ウィンナーとスナップエンドウの甘辛生姜炒め おまかせの副菜 マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>480kcal</td><td>11.6g</td><td>13.5g</td><td>75.5g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>674kcal</td><td>16.6g</td><td>19.3g</td><td>104.9g</td><td>3.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	480kcal	11.6g	13.5g	75.5g	2.6g	デラックス	674kcal	16.6g	19.3g	104.9g	3.7g	6  📷 ヒレカツ・ソース お楽しみの1品 日本の郷土料理! いわしの梅煮 🇯🇵 日本 なすとピーマンの鍋しぎ(味噌炒め) インゲンのネギラー油和え <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>441kcal</td><td>14.6g</td><td>10.5g</td><td>69.6g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>646kcal</td><td>22.3g</td><td>16.6g</td><td>98.3g</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	ヘルシー	441kcal	14.6g	10.5g	69.6g	1.6g	デラックス	646kcal	22.3g	16.6g	98.3g	2.0g	7  七タ 📷 ハンバーグ・和風オニオンきのこソース 📷 たこ唐と夏野菜の瀬戸内塩レモンダレ 豆乳入り! 星形五目しんじょう 山くらげとこんにゃくのきらきら天の川サラダ 白桃ようかん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>503kcal</td><td>14.2g</td><td>13.9g</td><td>78.5g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>762kcal</td><td>22.5g</td><td>23.7g</td><td>111.9g</td><td>3.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	503kcal	14.2g	13.9g	78.5g	2.4g	デラックス	762kcal	22.5g	23.7g	111.9g	3.3g	8  イタリア 📷 海老フリッター・夏野菜カボナータソース 三元豚のもっちり水餃子 栄養豊富! 山芋焼き サーモン・マッシュルーム・マカロニの豆乳クリーム煮 切干ときゅうりのごまサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>419kcal</td><td>10.5g</td><td>8.3g</td><td>72.8g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>596kcal</td><td>14.6g</td><td>12.3g</td><td>102.3g</td><td>2.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	419kcal	10.5g	8.3g	72.8g	1.9g	デラックス	596kcal	14.6g	12.3g	102.3g	2.5g	9  インド 📷 インド! バターチキンカレー煮込み たっぷりつぶつぶコーンフライ ピリ辛イカのちぎり揚げ 春菊と聖護院かぶの和え物 しらすとわかめのピリ辛サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>461kcal</td><td>12.5g</td><td>12.8g</td><td>72.3g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>686kcal</td><td>18.0g</td><td>20.4g</td><td>104.8g</td><td>3.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	461kcal	12.5g	12.8g	72.3g	2.7g	デラックス	686kcal	18.0g	20.4g	104.8g	3.6g	10	お休み	11	お休み
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	480kcal	11.6g	13.5g	75.5g	2.6g																																																																																								
デラックス	674kcal	16.6g	19.3g	104.9g	3.7g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	441kcal	14.6g	10.5g	69.6g	1.6g																																																																																								
デラックス	646kcal	22.3g	16.6g	98.3g	2.0g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	503kcal	14.2g	13.9g	78.5g	2.4g																																																																																								
デラックス	762kcal	22.5g	23.7g	111.9g	3.3g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	419kcal	10.5g	8.3g	72.8g	1.9g																																																																																								
デラックス	596kcal	14.6g	12.3g	102.3g	2.5g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	461kcal	12.5g	12.8g	72.3g	2.7g																																																																																								
デラックス	686kcal	18.0g	20.4g	104.8g	3.6g																																																																																								
12  長野 粗挽き肉のハンバーグ・大根おろし 📷 長野県産アジフライ・タルタルソース ヤングコーンとほうれん草のしびれ山椒ダレ 揚げ小なすの中華さっぱり和え ポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>536kcal</td><td>14.8g</td><td>21.2g</td><td>69.9g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>815kcal</td><td>23.9g</td><td>35.6g</td><td>96.7g</td><td>3.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	536kcal	14.8g	21.2g	69.9g	2.7g	デラックス	815kcal	23.9g	35.6g	96.7g	3.9g	13  韓国 📷 タッカルビ〜韓国風鶏肉の甘辛炒め〜 チーズ入り! さわらの大葉フライ ひじき煮 小松菜のお浸し 店主おすすめの1品 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>467kcal</td><td>13.1g</td><td>12.0g</td><td>74.1g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>698kcal</td><td>20.5g</td><td>20.0g</td><td>105.4g</td><td>2.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	467kcal	13.1g	12.0g	74.1g	1.9g	デラックス	698kcal	20.5g	20.0g	105.4g	2.5g	14  日本 スタミナ! 焼肉カルビメンチカツ 📷 日本の魚料理 さばの味噌煮 カリフラワーとパプリカのカレー炒め カニ風味かまぼこの天ぷら かぶと水菜の昆布酢ジュレ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>492kcal</td><td>14.8g</td><td>14.2g</td><td>74.4g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>768kcal</td><td>23.6g</td><td>25.7g</td><td>106.8g</td><td>3.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	492kcal	14.8g	14.2g	74.4g	2.2g	デラックス	768kcal	23.6g	25.7g	106.8g	3.1g	15  有名店監修 ★ Special 📷 大分・中津「鳥しん」監修しょうゆ唐揚げ 📷 タイ料理 シーフードのヤムウンセン風 根菜つみれ〜お出汁あん〜 さつま芋と大豆の照り焼きベッパ〜炒め 腸活! 3種海藻とオクラのネバネバサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>528kcal</td><td>15.8g</td><td>16.3g</td><td>77.3g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>771kcal</td><td>23.5g</td><td>25.9g</td><td>107.6g</td><td>3.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	528kcal	15.8g	16.3g	77.3g	2.4g	デラックス	771kcal	23.5g	25.9g	107.6g	3.3g	16  長野 海老カツ〜ソース〜 📷 国産肉団子と長野県産きのこのこってり煮 切干大根煮 おまかせの副菜 わかめときゅうりの酢の物 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>455kcal</td><td>13.7g</td><td>10.5g</td><td>74.8g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>658kcal</td><td>19.7g</td><td>16.8g</td><td>104.7g</td><td>3.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	455kcal	13.7g	10.5g	74.8g	2.5g	デラックス	658kcal	19.7g	16.8g	104.7g	3.1g	17	お休み	18	お休み
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	536kcal	14.8g	21.2g	69.9g	2.7g																																																																																								
デラックス	815kcal	23.9g	35.6g	96.7g	3.9g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	467kcal	13.1g	12.0g	74.1g	1.9g																																																																																								
デラックス	698kcal	20.5g	20.0g	105.4g	2.5g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	492kcal	14.8g	14.2g	74.4g	2.2g																																																																																								
デラックス	768kcal	23.6g	25.7g	106.8g	3.1g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	528kcal	15.8g	16.3g	77.3g	2.4g																																																																																								
デラックス	771kcal	23.5g	25.9g	107.6g	3.3g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	455kcal	13.7g	10.5g	74.8g	2.5g																																																																																								
デラックス	658kcal	19.7g	16.8g	104.7g	3.1g																																																																																								
19  北海道 ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 📷 北海道! 鮭フライでちゃんちゃん焼き風 豆乳入りふっくらがんも煮 桜島どりのつくね〜黒酢あん〜 竹の子とパプリカの甘辛炒め サラダこんにゃくと水菜のピーナッツがらめ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>480kcal</td><td>15.3g</td><td>12.8g</td><td>73.2g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>733kcal</td><td>24.0g</td><td>21.6g</td><td>106.6g</td><td>3.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	480kcal	15.3g	12.8g	73.2g	2.5g	デラックス	733kcal	24.0g	21.6g	106.6g	3.5g	20  📷 豚しゃぶの明太おろしダレ お楽しみの揚げ物 桜島どりのつくね〜黒酢あん〜 スナップエンドウのアンチョビ炒め マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>529kcal</td><td>13.4g</td><td>20.4g</td><td>71.5g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>772kcal</td><td>18.9g</td><td>32.0g</td><td>99.5g</td><td>3.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	529kcal	13.4g	20.4g	71.5g	2.2g	デラックス	772kcal	18.9g	32.0g	99.5g	3.0g	21  タイ 国産生姜使用! 牛肉の生姜焼き 📷 本格的! タイ風グリーンカレーコロッケ 里芋のそぼろあんかけ モロヘイヤのおかか和え ズッキーニとひじきのビタミン補給サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>457kcal</td><td>10.7g</td><td>11.4g</td><td>76.1g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>690kcal</td><td>15.5g</td><td>20.3g</td><td>108.3g</td><td>3.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	457kcal	10.7g	11.4g	76.1g	2.3g	デラックス	690kcal	15.5g	20.3g	108.3g	3.0g	22	お休み	23	お休み																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	480kcal	15.3g	12.8g	73.2g	2.5g																																																																																								
デラックス	733kcal	24.0g	21.6g	106.6g	3.5g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	529kcal	13.4g	20.4g	71.5g	2.2g																																																																																								
デラックス	772kcal	18.9g	32.0g	99.5g	3.0g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	457kcal	10.7g	11.4g	76.1g	2.3g																																																																																								
デラックス	690kcal	15.5g	20.3g	108.3g	3.0g																																																																																								
26  中国 📷 海老チリ春巻き 台湾! 豚肉と野菜のルーロン風炒め 鶏さつまの生姜醤油 チンゲン菜とメンマの中華和え バジルポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>481kcal</td><td>11.2g</td><td>13.7g</td><td>75.2g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>700kcal</td><td>14.9g</td><td>20.5g</td><td>109.7g</td><td>3.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	481kcal	11.2g	13.7g	75.2g	2.6g	デラックス	700kcal	14.9g	20.5g	109.7g	3.4g	27  世界の料理,集めました 📷 淡路島産玉葱入チーズメンチマトソース 📷 スペイン料理! 合鴨のアヒージョ風 日本の心 焼き魚"さばの塩焼き" 五色カラーのカラフル野菜サラダ チアシード入り! スーパーフルーツ"カムカム"ゼリー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>527kcal</td><td>14.7g</td><td>17.1g</td><td>75.8g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>800kcal</td><td>21.7g</td><td>29.5g</td><td>106.9g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	527kcal	14.7g	17.1g	75.8g	1.9g	デラックス	800kcal	21.7g	29.5g	106.9g	2.7g	28  メキシコ サクッとカニ足フライ・イカすり身入り! 📷 メキシコ由来! 挽き肉たっぷりチリコンカン ひじき煮 わかめとネギのサクサク醤油炒め 店主おすすめのサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>470kcal</td><td>15.2g</td><td>11.8g</td><td>74.4g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>700kcal</td><td>24.3g</td><td>18.8g</td><td>106.4g</td><td>3.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	470kcal	15.2g	11.8g	74.4g	2.5g	デラックス	700kcal	24.3g	18.8g	106.4g	3.2g	29  愛知 📷 名古屋めし チキンカツで味噌カツ風 カルシウム豊富 あじの南蛮漬け ひじき煮 エリンギとほうれん草のベベロンチーノ サーモンとブロッコリーの3種チーズのシーザーサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>527kcal</td><td>17.3g</td><td>15.1g</td><td>77.7g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>819kcal</td><td>27.7g</td><td>26.3g</td><td>113.7g</td><td>3.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	527kcal	17.3g	15.1g	77.7g	2.6g	デラックス	819kcal	27.7g	26.3g	113.7g	3.6g	30  やみつき 📷 照り焼きハンバーグ〜野菜添え〜 磯辺仕立ての白身魚フライ 和風あんの花型しんじょう 山形郷土料理"おみ漬け"と野菜の和え物 お出汁煮里芋の和サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>417kcal</td><td>12.3g</td><td>8.1g</td><td>72.2g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>600kcal</td><td>18.3g</td><td>13.0g</td><td>100.0g</td><td>3.2g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	417kcal	12.3g	8.1g	72.2g	2.6g	デラックス	600kcal	18.3g	13.0g	100.0g	3.2g	31	お休み		
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	481kcal	11.2g	13.7g	75.2g	2.6g																																																																																								
デラックス	700kcal	14.9g	20.5g	109.7g	3.4g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	527kcal	14.7g	17.1g	75.8g	1.9g																																																																																								
デラックス	800kcal	21.7g	29.5g	106.9g	2.7g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	470kcal	15.2g	11.8g	74.4g	2.5g																																																																																								
デラックス	700kcal	24.3g	18.8g	106.4g	3.2g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	527kcal	17.3g	15.1g	77.7g	2.6g																																																																																								
デラックス	819kcal	27.7g	26.3g	113.7g	3.6g																																																																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																									
ヘルシー	417kcal	12.3g	8.1g	72.2g	2.6g																																																																																								
デラックス	600kcal	18.3g	13.0g	100.0g	3.2g																																																																																								