

Recommended
今月の
おすすめ
メニュー

秋分の日になんで

秋の真ん中が秋分の日。この日のメニューは“食欲の秋”を存分に楽しんでいただける内容にしました。メインは、10種類の発酵原料のうま味が詰まった醤油ベースのまろみソースをかけた、牛ハラミのカツ。サブメインは、合鴨と秋の食材の代表・きのこなどに、きざみ玉葱がたっぷり入った具材感あるタレを絡めた1品です。副菜は、ホッとする出汁の染みた信田巻きと、カルシウム豊富な小松菜にヤングコーンを合わせピーナッツ入りのサラダにしました。デザートは、お彼岸になんで、きなことあんこのおはぎです。

きなことあんこの
ミニおはぎ

Premium
28日



しのだま
信田巻き
～野菜の油揚げ巻き～

ヤングコーンと小松菜の
ピーナッツサラダ

合鴨と秋野菜の
和風オニオンダレ

牛ハラミカツ
～ネギもろみソース～

★
Special
14日



★豚肉と野菜のチャンプルー炒め

チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味であり、様々な材料を一緒に炒め合わせる料理です。今回は甘辛く味付けした豚肉を、エリギやパプリカ、春雨と共にご飯に合う一品に仕上げました。トッピングの「かつお節」でうま味をさらにプラスしました。

★北海道中国料理「布袋」監修 鶏ザンギ

ザンギとは、下味と粉をつけて揚げた唐揚げのようなメニューの、北海道などでの呼び名です。今回は北海道札幌市にある中国料理「布袋」が監修した鶏ザンギをご用意。若鶏のもも肉を生姜・砂糖・醤油ベースのタレに漬け込んだやわらかな衣が特徴で、からあげグランプリで金賞受賞歴もあります。

★
Special
22日



★牛焼肉～旬の野菜添え～

ご飯がすすむ牛焼肉！食物繊維たっぷりの秋野菜のごぼうや食感の良い竹の子、パプリカを添えました。

★サクサク三角えびはんぺんフライ

ふわふわのはんぺんに、えび入りの衣をまわらせて揚げました。サクサクの特徴ある衣もお楽しみください。

名店コラボ 7日



照寿司監修・
北海道産ホタテクリームコロッケ

国内外から注目を浴びている北九州の「劇場型 寿司屋 照寿司」三代目渡邊氏が監修した、コラボ商品「北海道産ホタテクリームコロッケ～白味噌風味」のご提供です。北海道産のホタテとほんのり香る白味噌が食欲をそそります。ご賞味あれ！



金田海司

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・べんとうグランプリ
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
September

9



なすとこんにゃくの
味噌田楽風



秋の味覚
国産マロンロールケーキ



九州産ほうれん草の
焙煎胡麻和え



照り焼きハンバーグ・
スクランブル添え



九州産豚肉で
秋野菜の酢豚

👑 今月のプレミアムメニュー(9日) ちょうよう 重陽の節句

9月9日重陽の節句は、五節句の一つ。菊が咲く季節であることから菊の節句とも呼ばれ、長寿を祈る日です。メインは、菊をイメージしたスクランブルエッグを添えた照り焼きハンバーグ。サブメインは、れんこんやさつまいもなど秋野菜を使った酢豚にしました。副菜は、秋なすとこんにゃくの味噌田楽風と、焙煎した胡麻で九州産ほうれん草を和えたもの。デザートは、秋の味覚の代表格！栗を使ったマロンロールケーキです。

※写真はイメージです

9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 🍳 挽肉たっぷり厚揚げの麻婆豆腐 ラム肉入り ジンギスカンコロッケ カニ風味かまぼこの天ぷら 豆乳入りふっくらがんも煮 サラダこんにゃくと水菜の胡麻サラダ <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 455kcal</td><td>12.6g</td><td>12.7g</td><td>70.0g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 677kcal</td><td>18.3g</td><td>20.8g</td><td>100.5g</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 455kcal	12.6g	12.7g	70.0g	2.3g	デラックス 677kcal	18.3g	20.8g	100.5g	3.0g	2 🍳 ヒレカツ・ソース ちくわとキャベツのカレー炒め ピリ辛イカのちぎり揚げ おまかせの副菜 インゲンのネギ塩辣油和え <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 462kcal</td><td>14.6g</td><td>12.1g</td><td>71.3g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 674kcal</td><td>22.0g</td><td>18.8g</td><td>100.9g</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 462kcal	14.6g	12.1g	71.3g	2.0g	デラックス 674kcal	22.0g	18.8g	100.9g	2.7g	3 🍳 野菜たっぷり牛肉のビビンバ お楽しみの1品 ほうれん草チーズパイ・トマト仕立て ヤングコーンのきんぴら 瀬戸内レモン風味のマッシュさつま芋 <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 463kcal</td><td>10.5g</td><td>11.4g</td><td>77.9g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス 665kcal</td><td>15.5g</td><td>18.9g</td><td>105.9g</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 463kcal	10.5g	11.4g	77.9g	2.6g	デラックス 665kcal	15.5g	18.9g	105.9g	3.7g	4 お休み	5 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 455kcal	12.6g	12.7g	70.0g	2.3g																																																																													
デラックス 677kcal	18.3g	20.8g	100.5g	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 462kcal	14.6g	12.1g	71.3g	2.0g																																																																													
デラックス 674kcal	22.0g	18.8g	100.9g	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 463kcal	10.5g	11.4g	77.9g	2.6g																																																																													
デラックス 665kcal	15.5g	18.9g	105.9g	3.7g																																																																													
6 🍳 唐揚げ〜5種果汁の大根おろしソース〜 さばの味噌煮 切干大根煮 マッシュルームとコーンのトマト炒め 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 490kcal</td><td>14.9g</td><td>14.5g</td><td>72.1g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 826kcal</td><td>27.5g</td><td>30.5g</td><td>106.1g</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 490kcal	14.9g	14.5g	72.1g	2.2g	デラックス 826kcal	27.5g	30.5g	106.1g	3.5g	7 名店コラボ 🍳 照寿司監修・北海道産ホタテクリームコロッケ 合鴨・竹の子・パプリカの黒こしょう炒め ひじき煮 エリンギとほうれん草の塩ダレ炒め 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 448kcal</td><td>10.8g</td><td>12.2g</td><td>70.6g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 686kcal</td><td>15.6g</td><td>22.3g</td><td>100.9g</td><td>2.9g</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 448kcal	10.8g	12.2g	70.6g	2.2g	デラックス 686kcal	15.6g	22.3g	100.9g	2.9g	8 🍳 ほぐしずみ鶏・野菜の参鶏湯(サムゲタン)風 麻婆春巻き 軟骨入り照り焼き肉団子 ぜんまいと野菜の炊いたん しらすとわかめのやみつきサラダ <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 473kcal</td><td>12.6g</td><td>12.7g</td><td>69.2g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス 663kcal</td><td>17.9g</td><td>18.1g</td><td>98.6g</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	12.6g	12.7g	69.2g	2.6g	デラックス 663kcal	17.9g	18.1g	98.6g	3.4g	9 🍳 重陽の節句 🍳 照り焼きハンバーグ・スクランブル添え 🍳 九州産豚肉で秋野菜の酢豚 なすとこんにゃくの味噌田楽風 九州産ほうれん草の焙煎胡麻和え 秋の味覚 国産マロンロールケーキ <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 495kcal</td><td>12.2g</td><td>12.8g</td><td>80.3g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 679kcal</td><td>17.0g</td><td>17.4g</td><td>110.1g</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 495kcal	12.2g	12.8g	80.3g	2.1g	デラックス 679kcal	17.0g	17.4g	110.1g	2.7g	10 🍳 やみつきねぎ生姜ダレの油淋鶏(ユウリンチー) 花咲イカの天ぷら・甘辛ダレ 木の葉型・豆乳入り! 五目しんじょう 3種海藻とオクラのネバネバ仕立て 切干ときゅうりのさっぱりサラダ <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 517kcal</td><td>15.2g</td><td>16.2g</td><td>75.0g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス 807kcal</td><td>24.6g</td><td>28.5g</td><td>109.4g</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 517kcal	15.2g	16.2g	75.0g	2.6g	デラックス 807kcal	24.6g	28.5g	109.4g	3.4g	11 お休み	12 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 490kcal	14.9g	14.5g	72.1g	2.2g																																																																													
デラックス 826kcal	27.5g	30.5g	106.1g	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 448kcal	10.8g	12.2g	70.6g	2.2g																																																																													
デラックス 686kcal	15.6g	22.3g	100.9g	2.9g																																																																													
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 473kcal	12.6g	12.7g	69.2g	2.6g																																																																													
デラックス 663kcal	17.9g	18.1g	98.6g	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 495kcal	12.2g	12.8g	80.3g	2.1g																																																																													
デラックス 679kcal	17.0g	17.4g	110.1g	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 517kcal	15.2g	16.2g	75.0g	2.6g																																																																													
デラックス 807kcal	24.6g	28.5g	109.4g	3.4g																																																																													
13 🍳 かにと卵の海鮮カレー・ブーパッポン風 秋の味覚! さつま芋コロッケ・黒ごま風味 さばの塩焼き 竹の子とパプリカの甘辛生姜炒め 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 541kcal</td><td>13.9g</td><td>15.0g</td><td>85.9g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 715kcal</td><td>17.3g</td><td>21.8g</td><td>110.0g</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 541kcal	13.9g	15.0g	85.9g	2.2g	デラックス 715kcal	17.3g	21.8g	110.0g	2.7g	14 ★ Special 🍳 北海道中国料理「布袋」監修 鶏ザンギ 🍳 豚肉と野菜のチャンブルー炒め 小なすの磯辺揚げ 小松菜のお浸し かぶとお出汁煮芋のマッシュ和サラダ <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 504kcal</td><td>11.9g</td><td>16.4g</td><td>73.6g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 779kcal</td><td>17.9g</td><td>30.0g</td><td>103.7g</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 504kcal	11.9g	16.4g	73.6g	2.2g	デラックス 779kcal	17.9g	30.0g	103.7g	3.0g	15 🍳 照り焼きベッパーの粗挽きハンバーグ 白身魚フライ・タルタルソース 小なすの揚げ浸し わかめとネギのサクサク醤油炒め かぶと紅芯大根のマリネ <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 445kcal</td><td>12.1g</td><td>12.9g</td><td>69.0g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 663kcal</td><td>19.3g</td><td>20.8g</td><td>97.3g</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 445kcal	12.1g	12.9g	69.0g	2.3g	デラックス 663kcal	19.3g	20.8g	97.3g	3.1g	16 🍳 国産チキンカツ・ソース かぼちゃのふわふわ豆腐・きのこあん キャベツと明太子の高菜炒め 切干大根煮 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 492kcal</td><td>14.8g</td><td>12.7g</td><td>77.2g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>デラックス 753kcal</td><td>23.9g</td><td>23.0g</td><td>109.1g</td><td>4.0g</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 492kcal	14.8g	12.7g	77.2g	2.9g	デラックス 753kcal	23.9g	23.0g	109.1g	4.0g	17 🍳 海老とブロッコリーのアヒージョ風 お楽しみの揚げ物 ウィンナーとしめじの焼肉タレ炒め 本格的! にらチヂミ 山形郷土料理"おみ漬け"と野菜の和え物 <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 493kcal</td><td>11.3g</td><td>16.3g</td><td>72.9g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 747kcal</td><td>16.6g</td><td>27.5g</td><td>104.8g</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 493kcal	11.3g	16.3g	72.9g	2.0g	デラックス 747kcal	16.6g	27.5g	104.8g	2.5g	18 お休み	19 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 541kcal	13.9g	15.0g	85.9g	2.2g																																																																													
デラックス 715kcal	17.3g	21.8g	110.0g	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 504kcal	11.9g	16.4g	73.6g	2.2g																																																																													
デラックス 779kcal	17.9g	30.0g	103.7g	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 445kcal	12.1g	12.9g	69.0g	2.3g																																																																													
デラックス 663kcal	19.3g	20.8g	97.3g	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 492kcal	14.8g	12.7g	77.2g	2.9g																																																																													
デラックス 753kcal	23.9g	23.0g	109.1g	4.0g																																																																													
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 493kcal	11.3g	16.3g	72.9g	2.0g																																																																													
デラックス 747kcal	16.6g	27.5g	104.8g	2.5g																																																																													
20 お休み	21 🍳 ジューシーメンチカツ・粒マスタード入ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け ひじき煮 腸活! ごぼうと大豆の発酵もろみ炒め 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 534kcal</td><td>14.6g</td><td>17.0g</td><td>78.4g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス 809kcal</td><td>22.1g</td><td>28.7g</td><td>112.3g</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 534kcal	14.6g	17.0g	78.4g	2.5g	デラックス 809kcal	22.1g	28.7g	112.3g	3.4g	22 ★ Special 🍳 牛焼肉〜旬の野菜添え〜 🍳 サクサク三角えびはんぺんフライ 青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ 食物繊維豊富! ヘルシーきのこマリネ カリカリ山くらげのピリ辛和え <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 458kcal</td><td>11.7g</td><td>13.2g</td><td>72.9g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス 667kcal</td><td>17.0g</td><td>20.7g</td><td>102.4g</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 458kcal	11.7g	13.2g	72.9g	2.5g	デラックス 667kcal	17.0g	20.7g	102.4g	3.5g	23 お休み	24 🍳 岐阜郷土料理 鶏(けい)ちゃん・鶏肉味噌炒め カレイのフライ〜黒酢あん〜 豆乳と野菜のふわふわしんじょう 春菊と竹の子のナムル 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 438kcal</td><td>14.8g</td><td>11.0g</td><td>68.5g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 650kcal</td><td>23.5g</td><td>17.5g</td><td>97.5g</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 438kcal	14.8g	11.0g	68.5g	2.0g	デラックス 650kcal	23.5g	17.5g	97.5g	2.7g	25 お休み	26 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 534kcal	14.6g	17.0g	78.4g	2.5g																																																																													
デラックス 809kcal	22.1g	28.7g	112.3g	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 458kcal	11.7g	13.2g	72.9g	2.5g																																																																													
デラックス 667kcal	17.0g	20.7g	102.4g	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 438kcal	14.8g	11.0g	68.5g	2.0g																																																																													
デラックス 650kcal	23.5g	17.5g	97.5g	2.7g																																																																													
27 🍳 ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 EPA・DHA豊富! さばの梅しそフライ 鉄分豊富! 高野と花魁の煮物 じゃことピーマンのやみつきおかか醤油炒め バジルマカロニサラダ <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 500kcal</td><td>15.7g</td><td>15.1g</td><td>72.4g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 742kcal</td><td>23.7g</td><td>24.2g</td><td>103.7g</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 500kcal	15.7g	15.1g	72.4g	2.3g	デラックス 742kcal	23.7g	24.2g	103.7g	3.2g	28 秋分の日にちなんで 🍳 牛ハラミカツ〜ネギもろみソース〜 🍳 合鴨と秋野菜の和風オニオンダレ 信田巻き(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜 ヤングコーンと小松菜のピーナッツサラダ きなことあんこのミニおはぎ <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 520kcal</td><td>13.1g</td><td>15.0g</td><td>80.5g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 782kcal</td><td>19.3g</td><td>25.8g</td><td>113.7g</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 520kcal	13.1g	15.0g	80.5g	1.8g	デラックス 782kcal	19.3g	25.8g	113.7g	2.5g	29 🍳 海老カツ・タルタルソース 国産肉団子とこんにゃくのどて煮風 里芋の煮ころがし おまかせの副菜 カニカマとカリフラワーの梅サラダ <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 483kcal</td><td>14.1g</td><td>11.7g</td><td>78.1g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス 694kcal</td><td>20.1g</td><td>19.2g</td><td>107.3g</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 483kcal	14.1g	11.7g	78.1g	2.5g	デラックス 694kcal	20.1g	19.2g	107.3g	3.2g	30 🍳 豚肉とごろごろお芋のトマトシチュー 磯辺白身魚フライ・瀬戸内レモンダレ 鶏さつまの生薑醤油 チンゲン菜とメンマの中華和え 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 435kcal</td><td>13.1g</td><td>11.2g</td><td>68.2g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス 634kcal</td><td>19.0g</td><td>17.4g</td><td>97.1g</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 435kcal	13.1g	11.2g	68.2g	2.4g	デラックス 634kcal	19.0g	17.4g	97.1g	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 500kcal	15.7g	15.1g	72.4g	2.3g																																																																													
デラックス 742kcal	23.7g	24.2g	103.7g	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 520kcal	13.1g	15.0g	80.5g	1.8g																																																																													
デラックス 782kcal	19.3g	25.8g	113.7g	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 483kcal	14.1g	11.7g	78.1g	2.5g																																																																													
デラックス 694kcal	20.1g	19.2g	107.3g	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 435kcal	13.1g	11.2g	68.2g	2.4g																																																																													
デラックス 634kcal	19.0g	17.4g	97.1g	3.0g																																																																													