

Recommended

今月のおすすめメニュー

イースターにちなんで

キリストの復活祭を祝うイースター、今年は17日です。シンボルの卵にちなんで、メインにとろっど卵の卵黄ソース入りハンバーグ、デザートに濃厚なエッグタルトと、卵メニューを2つご用意。サブメインは、合鴨と春野菜を瀬戸内産のレモン入り塩ソースで絡め、バター風味をプラスして香り高く仕上げました。副菜は、ナスとエリンギのおろし和えと、春菊のピリ辛ナムル。イースターの卵料理と共に、春を感じられるラインナップにしています。



春の訪れ春菊のピリ辛ナムル

イースターエッグタルト

ナスとエリンギのおろし和え

Premium
19日

合鴨と春野菜の瀬戸内塩レモンバター

とろーりエッグハンバーグ・照焼きソース



Special
14日

大分中津からあげ五国の味
諭吉のからあげ

★今が旬！ 菜の花と甘辛豚のチャンプルー

旬の菜の花と甘辛豚を、沖縄料理のチャンプルー（ごちゃ混ぜ）風に炒めました。今回は春雨を入れ、素材のうま味を逃がさず食べられるよう工夫しました。

★大分中津 諭吉のからあげ監修 醤油唐揚げ

からあげグランプリ中日本しょうゆダレ部門で最高金賞受賞歴もあり、9回金賞を受賞した「諭吉のからあげ」が監修した唐揚げをご用意。



Special
27日

★青じそ香る肉と豆腐のふわっとハンバーグ

お肉と豆腐でまとめたふわふわのハンバーグに、さっぱり青じそ風味のタレをかけました。豆腐の原料の大豆は「畑の肉」と言われ、良質なたんぱく質や脂質だけでなく、ビタミン・ミネラルも豊富で、栄養価の高い食品です。

★桜エビのクリームコロッケ

桜エビの漁期は春と秋の年2回で、まさに今が旬。ピンク色も美しいこの「海の宝石」を、クリームコロッケにしました。丸ごと食べられるので、カルシウム・たんぱく質・ビタミンなど桜エビの持つ栄養素がもれなく摂れます。

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
通年・宅配部門
2018 1・2・3

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】



<https://glsier.page.link/mothers>
スマホでご注文できます

※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。



毎日
40品目
以上

🚚 1個から無料配達

2022
April

4



芽キャベツの
トマト煮

いちご風味の
あんころ大福

花野菜といずみ鶏の
マスタードソース

ふきと旬食材の
白和え

👑 今月のプレミアムメニュー (8日)

花まつり

「花まつり」は、仏教でお釈迦様の誕生日をお祝いする日。今回は、「花」のカラフルさをイメージし、色を意識したメニューをご用意しました。メインは、九州産豚竜田と彩り野菜をさっぱりと柚子おろしで絡めたもの。サブメインは花野菜（ブロッコリーとカリフラワー）をいずみ鶏と共にマスタードソースでカラフルにまよめています。副菜は、芽キャベツのトマト煮と、旬のふきや春食材の白和え。デザートは、いちご風味の薄いピンク色が目を惹く、あんこがたっぷり入った大福です。

九州産豚竜田と彩り野菜の
柚子おろし

※写真はイメージです

4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  🍷 国産生姜使用！牛肉の生姜焼き カニしんじょうのふわっとあんかけ天ぷら きのこのバター醤油炒め きんぴら蓮根 山芋とわかめの梅サラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>434kcal</td><td>9.8g</td><td>12.5g</td><td>69.3g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>659kcal</td><td>14.3g</td><td>22.5g</td><td>97.3g</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	434kcal	9.8g	12.5g	69.3g	2.4g	デラックス	659kcal	14.3g	22.5g	97.3g	3.3g	2	3																																																																								
	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	434kcal	9.8g	12.5g	69.3g	2.4g																																																																																											
デラックス	659kcal	14.3g	22.5g	97.3g	3.3g																																																																																											
					お休み	お休み																																																																																										
4  🍷 厚切り！ハムステーキカツ 国産肉団子とアスパラのカレー煮 ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろあん 昆布と平さやいんげんの生姜入り和サラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>495kcal</td><td>19.8g</td><td>12.9g</td><td>79.4g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>718kcal</td><td>25.9g</td><td>20.1g</td><td>112.0g</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	495kcal	19.8g	12.9g	79.4g	2.5g	デラックス	718kcal	25.9g	20.1g	112.0g	3.4g	5  🍷 サクサクフライドチキン さばの和風ゆずこしょうあん 切干大根煮 竹の子とパプリカのそろみジャン炒め ポテトサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>605kcal</td><td>18.5g</td><td>23.7g</td><td>76.5g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>897kcal</td><td>27.9g</td><td>37.4g</td><td>107.9g</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	605kcal	18.5g	23.7g	76.5g	2.3g	デラックス	897kcal	27.9g	37.4g	107.9g	2.9g	6  🍷 粗挽き肉のハンバーグ・5種果汁大根おろし お楽しみの1品 ピリ辛こんにゃくの炒め煮 揚げなすとピーマンのおかか炒め キャベツのカレーマヨサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>462kcal</td><td>11.3g</td><td>15.1g</td><td>68.3g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>694kcal</td><td>17.5g</td><td>25.5g</td><td>95.8g</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	462kcal	11.3g	15.1g	68.3g	2.2g	デラックス	694kcal	17.5g	25.5g	95.8g	2.9g	7  🍷 チキン大葉フライ〜ガリタルタルソース〜 瀬戸内レモンの風味香る花咲イカ包み ひじき煮 おまかせの副菜 干し豆腐と高菜のナムル <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>447kcal</td><td>15.0g</td><td>11.5g</td><td>68.3g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>673kcal</td><td>23.4g</td><td>20.0g</td><td>95.8g</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	447kcal	15.0g	11.5g	68.3g	2.5g	デラックス	673kcal	23.4g	20.0g	95.8g	3.1g	8  🍷 九州産豚竜田と彩り野菜の柚子おろし 🍷 花野菜といずみ鶏のマスタードソース 芽キャベツのトマト煮 ふきと旬食材の白和え いちご風味のあんころ大福 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>506kcal</td><td>14.2g</td><td>11.7g</td><td>83.3g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>704kcal</td><td>20.5g</td><td>17.3g</td><td>112.8g</td><td>2.4g</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	506kcal	14.2g	11.7g	83.3g	1.8g	デラックス	704kcal	20.5g	17.3g	112.8g	2.4g	9	10
	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	19.8g	12.9g	79.4g	2.5g																																																																																											
デラックス	718kcal	25.9g	20.1g	112.0g	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	605kcal	18.5g	23.7g	76.5g	2.3g																																																																																											
デラックス	897kcal	27.9g	37.4g	107.9g	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	462kcal	11.3g	15.1g	68.3g	2.2g																																																																																											
デラックス	694kcal	17.5g	25.5g	95.8g	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	447kcal	15.0g	11.5g	68.3g	2.5g																																																																																											
デラックス	673kcal	23.4g	20.0g	95.8g	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	506kcal	14.2g	11.7g	83.3g	1.8g																																																																																											
デラックス	704kcal	20.5g	17.3g	112.8g	2.4g																																																																																											
					お休み	お休み																																																																																										
11  🍷 照焼きハンバーグ〜野菜添え〜 ごま油香る！塩じゃがコロッケ ポロニアハムのステーキ わかめとネギのサクサク醤油炒め マカロニサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>514kcal</td><td>13.4g</td><td>18.3g</td><td>72.0g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>719kcal</td><td>18.8g</td><td>24.7g</td><td>102.8g</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	514kcal	13.4g	18.3g	72.0g	2.6g	デラックス	719kcal	18.8g	24.7g	102.8g	3.4g	12  🍷 デミグラスで煮込んだ豚肉ほろりシチュー 白身魚フライのアンチョビソース 明太子ときのこの豆乳パスタ風 かぶのさっぱりゆず和え 店主おすすめの1品 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>411kcal</td><td>11.5g</td><td>8.4g</td><td>71.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>610kcal</td><td>17.2g</td><td>14.9g</td><td>99.5g</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	411kcal	11.5g	8.4g	71.2g	2.1g	デラックス	610kcal	17.2g	14.9g	99.5g	2.7g	13  🍷 クセになる野菜たっぷり牛肉スタミナ炒め サーモンフライ・オーロラタルタルソース 鉄分豊富！高野豆腐と花麩の煮物 ヤングコーンの塩だれ炒め 食物繊維豊富！たたきごぼう <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>463kcal</td><td>14.7g</td><td>12.2g</td><td>71.1g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>697kcal</td><td>22.1g</td><td>21.1g</td><td>100.8g</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	463kcal	14.7g	12.2g	71.1g	2.3g	デラックス	697kcal	22.1g	21.1g	100.8g	3.1g	14  ★ Special 🍷 大分中津 諭吉のからあげ監修 醤油唐揚げ 🍷 今が旬！ 菜の花と甘辛豚のチャンプルー 粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ スナップエンドウの味噌中華炒め そばの実なめことオクラのネバネバサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>535kcal</td><td>13.7g</td><td>19.6g</td><td>73.2g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>822kcal</td><td>20.6g</td><td>34.3g</td><td>103.5g</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	535kcal	13.7g	19.6g	73.2g	2.4g	デラックス	822kcal	20.6g	34.3g	103.5g	3.4g	15  🍷 鶏肉と野菜の焼肉タレ炒め 絶品！淡路島産オニオングラタンスープコロッケ 信田巻き(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜 マッシュルームとコーンのトマト炒め カリカリ山くらげのピリ辛サラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>483kcal</td><td>11.6g</td><td>14.8g</td><td>74.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>747kcal</td><td>17.1g</td><td>25.9g</td><td>108.7g</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	483kcal	11.6g	14.8g	74.2g	2.1g	デラックス	747kcal	17.1g	25.9g	108.7g	2.9g	16	17
	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	514kcal	13.4g	18.3g	72.0g	2.6g																																																																																											
デラックス	719kcal	18.8g	24.7g	102.8g	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	411kcal	11.5g	8.4g	71.2g	2.1g																																																																																											
デラックス	610kcal	17.2g	14.9g	99.5g	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	14.7g	12.2g	71.1g	2.3g																																																																																											
デラックス	697kcal	22.1g	21.1g	100.8g	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	535kcal	13.7g	19.6g	73.2g	2.4g																																																																																											
デラックス	822kcal	20.6g	34.3g	103.5g	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	483kcal	11.6g	14.8g	74.2g	2.1g																																																																																											
デラックス	747kcal	17.1g	25.9g	108.7g	2.9g																																																																																											
					お休み	お休み																																																																																										
18  🍷 海老カツ・ソース お稲荷風油揚げの出汁香る味噌炊いたん 鮭と大豆のそろみソース炒め おまかせの副菜 ポテトサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>483kcal</td><td>15.8g</td><td>13.4g</td><td>72.5g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>704kcal</td><td>23.5g</td><td>21.2g</td><td>101.4g</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	483kcal	15.8g	13.4g	72.5g	2.3g	デラックス	704kcal	23.5g	21.2g	101.4g	3.1g	19  🍷 イースターにちなんで 🍷 とろーりエッグハンバーグ・照焼きソース 🍷 合鴨と春野菜の瀬戸内塩レモンバター ナスとエリンギのおろし和え 春の訪れ春菊のピリ辛ナムル イースターエッグタルト <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>510kcal</td><td>13.1g</td><td>15.7g</td><td>75.5g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>748kcal</td><td>20.6g</td><td>24.7g</td><td>106.4g</td><td>2.8g</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	510kcal	13.1g	15.7g	75.5g	2.0g	デラックス	748kcal	20.6g	24.7g	106.4g	2.8g	20  🍷 チキンステーキ・オニオンステーキソース イカと野菜の具沢山カツ さばの塩焼き カルシウム豊富！大根葉のごま油炒め お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>516kcal</td><td>18.7g</td><td>15.8g</td><td>71.8g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>775kcal</td><td>29.3g</td><td>26.5g</td><td>100.7g</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	516kcal	18.7g	15.8g	71.8g	2.5g	デラックス	775kcal	29.3g	26.5g	100.7g	3.5g	21  🍷 ヒレカツ〜ソース〜 あじと彩り野菜の黒酢あん カニ風味かまぼこの天ぷら 切干大根煮 しらすとわかめのやみつきサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>459kcal</td><td>16.1g</td><td>12.0g</td><td>69.6g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>687kcal</td><td>25.7g</td><td>20.0g</td><td>97.8g</td><td>2.6g</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	459kcal	16.1g	12.0g	69.6g	2.3g	デラックス	687kcal	25.7g	20.0g	97.8g	2.6g	22  🍷 豚しゃぶの明太おろしダレ お楽しみの揚げ物 鶏さつまの生姜醤油 ふきと筍の土佐煮 さつま芋とかぼちゃのバジルチーズソース <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>525kcal</td><td>14.5g</td><td>18.2g</td><td>72.8g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>783kcal</td><td>21.6g</td><td>30.7g</td><td>100.7g</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	525kcal	14.5g	18.2g	72.8g	2.9g	デラックス	783kcal	21.6g	30.7g	100.7g	3.9g	23	24
	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	15.8g	13.4g	72.5g	2.3g																																																																																											
デラックス	704kcal	23.5g	21.2g	101.4g	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	510kcal	13.1g	15.7g	75.5g	2.0g																																																																																											
デラックス	748kcal	20.6g	24.7g	106.4g	2.8g																																																																																											
	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	516kcal	18.7g	15.8g	71.8g	2.5g																																																																																											
デラックス	775kcal	29.3g	26.5g	100.7g	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	459kcal	16.1g	12.0g	69.6g	2.3g																																																																																											
デラックス	687kcal	25.7g	20.0g	97.8g	2.6g																																																																																											
	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	525kcal	14.5g	18.2g	72.8g	2.9g																																																																																											
デラックス	783kcal	21.6g	30.7g	100.7g	3.9g																																																																																											
					お休み	お休み																																																																																										
25  🍷 ジューシーメンチカツ・粒マスタード入ソース いずみ鶏とナッツのチリソース炒め 海鮮チヂミ エリンギとブロッコリーのベベロン炒め マカロニサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>513kcal</td><td>13.3g</td><td>16.6g</td><td>74.6g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>756kcal</td><td>20.7g</td><td>25.5g</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	513kcal	13.3g	16.6g	74.6g	2.4g	デラックス	756kcal	20.7g	25.5g	107.3g	3.4g	26  🍷 黒胡麻チキンの和南蛮・タルタル添え シーフードのオニオンチャプチェ 高野豆腐の麻婆中華あん ごぼうとインゲンの梅味噌ダレ 店主おすすめのサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>439kcal</td><td>14.3g</td><td>11.1g</td><td>68.1g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>739kcal</td><td>25.4g</td><td>25.1g</td><td>99.5g</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	439kcal	14.3g	11.1g	68.1g	2.0g	デラックス	739kcal	25.4g	25.1g	99.5g	3.1g	27  ★ Special 🍷 桜エビのクリームコロッケ 🍷 青じそ香る肉と豆腐のふわっとハンバーグ 青ネギ入り！鶏つくねのリング揚げ じゃこと小松菜のピリ辛和え サラダこんにゃくと水菜のそろみサラダ <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>540kcal</td><td>12.2g</td><td>20.3g</td><td>74.2g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>829kcal</td><td>18.0g</td><td>34.3g</td><td>108.0g</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	540kcal	12.2g	20.3g	74.2g	2.2g	デラックス	829kcal	18.0g	34.3g	108.0g	3.1g	28  🍷 本格ハッシュドボーク〜濃厚トマト入〜 磯辺仕立ての白身魚フライ 湯葉と昆布の和風浸し ひじき煮 チンゲン菜のナムル <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>477kcal</td><td>14.2g</td><td>13.6g</td><td>71.9g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>683kcal</td><td>20.2g</td><td>21.1g</td><td>99.4g</td><td>2.8g</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	477kcal	14.2g	13.6g	71.9g	2.3g	デラックス	683kcal	20.2g	21.1g	99.4g	2.8g	29	30																			
	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	513kcal	13.3g	16.6g	74.6g	2.4g																																																																																											
デラックス	756kcal	20.7g	25.5g	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	439kcal	14.3g	11.1g	68.1g	2.0g																																																																																											
デラックス	739kcal	25.4g	25.1g	99.5g	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	540kcal	12.2g	20.3g	74.2g	2.2g																																																																																											
デラックス	829kcal	18.0g	34.3g	108.0g	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	477kcal	14.2g	13.6g	71.9g	2.3g																																																																																											
デラックス	683kcal	20.2g	21.1g	99.4g	2.8g																																																																																											
				お休み	お休み																																																																																											