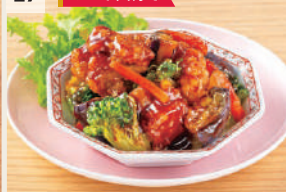


6月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
June

月	火	水	木	金																																																																											
3	4	5	6	7																																																																											
 🍗 チキン竜田・チリソース 肉団子ときのこの旨辛チャプチェ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 切干大根煮 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 479kcal</td><td>13.1g</td><td>13.5g</td><td>74.4g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 699kcal</td><td>19.9g</td><td>20.1g</td><td>106.2g</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 479kcal	13.1g	13.5g	74.4g	2.2g	デラックス 699kcal	19.9g	20.1g	106.2g	3.1g	 🍛 Premium 横浜開港記念日 にちなんで 🍗 横浜中華街気分！油淋鶏(ユウリンチー) 🍜 横浜発祥！サンマーマンを豆腐麺で 野菜たっぷり餃子・麻婆あん 旬の夏野菜と梅のさっぱりサラダ 中華街マンガープリン風！西通りプリンロールケーキ <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 527kcal</td><td>15.2g</td><td>16.6g</td><td>73.6g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 794kcal</td><td>24.1g</td><td>28.7g</td><td>101.7g</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 527kcal	15.2g	16.6g	73.6g	2.2g	デラックス 794kcal	24.1g	28.7g	101.7g	3.2g	 🍛 夏メニュー 🍗 豚しゃぶの明太おろしダレ お楽しみ1品 こぼろとチンゲン菜の生炒め ブロッコリーと人参のマスタードマリネ ひじきとアボカドの黒胡麻サラダ <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 429kcal</td><td>10.1g</td><td>11.9g</td><td>69.8g</td><td>1.4g</td></tr><tr><td>デラックス 649kcal</td><td>15.3g</td><td>20.1g</td><td>100.5g</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 429kcal	10.1g	11.9g	69.8g	1.4g	デラックス 649kcal	15.3g	20.1g	100.5g	2.0g	 🍛 Special 🍗 とろーりエッグハンバーグ・カレーソース 🍗 瀬戸内レモンと3種ハーブ風味のカジキカツ きのこの山椒炒め マッシュさつま芋のおかか和え カニカマときゅうりの中華ごまサラダ <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 473kcal</td><td>12.4g</td><td>13.4g</td><td>74.0g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 729kcal</td><td>19.7g</td><td>24.4g</td><td>104.7g</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 473kcal	12.4g	13.4g	74.0g	1.8g	デラックス 729kcal	19.7g	24.4g	104.7g	2.4g	 🍗 海老カツ・オーロラソース 鶏肉の八幡巻(やかたま)とほくほく大根の含め煮 わかめとネギのサクサク醤油炒め おかまの副菜 小松菜とお豆腐のサラダ <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 469kcal</td><td>13.6g</td><td>13.5g</td><td>70.5g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 687kcal</td><td>19.9g</td><td>20.7g</td><td>102.8g</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 469kcal	13.6g	13.5g	70.5g	2.3g	デラックス 687kcal	19.9g	20.7g	102.8g	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 479kcal	13.1g	13.5g	74.4g	2.2g																																																																											
デラックス 699kcal	19.9g	20.1g	106.2g	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 527kcal	15.2g	16.6g	73.6g	2.2g																																																																											
デラックス 794kcal	24.1g	28.7g	101.7g	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 429kcal	10.1g	11.9g	69.8g	1.4g																																																																											
デラックス 649kcal	15.3g	20.1g	100.5g	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 473kcal	12.4g	13.4g	74.0g	1.8g																																																																											
デラックス 729kcal	19.7g	24.4g	104.7g	2.4g																																																																											
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 469kcal	13.6g	13.5g	70.5g	2.3g																																																																											
デラックス 687kcal	19.9g	20.7g	102.8g	3.2g																																																																											
10	11	12	13	14																																																																											
 🍗 人気 🍗 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 国産真鯛入りふわふわみぞれ・ゆずあんかけ ツナとブロッコリーのコンソメ煮 白菜漬のピリ辛ナムル オクラと山手のポン酢ジュレ <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 457kcal</td><td>12.9g</td><td>14.6g</td><td>67.0g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 724kcal</td><td>20.7g</td><td>27.1g</td><td>96.9g</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 457kcal	12.9g	14.6g	67.0g	2.3g	デラックス 724kcal	20.7g	27.1g	96.9g	3.4g	 🍗 海老のチリソース・野菜添え 合鴨となすのさっぱり黒酢ダレ 切干大根と小松菜の中華炒め 大豆とコーンのシーザードレッシング 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 491kcal</td><td>11.5g</td><td>14.8g</td><td>73.9g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 689kcal</td><td>15.7g</td><td>20.6g</td><td>102.0g</td><td>2.3g</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 491kcal	11.5g	14.8g	73.9g	1.7g	デラックス 689kcal	15.7g	20.6g	102.0g	2.3g	 🍗 リコピン 🍗 チキンと彩り野菜の完熟トマト煮込み 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ スナックエンドウとパプリカの柚子胡椒炒め ひじき煮 国産広島島のしほ漬けと花野菜のサラダ <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 442kcal</td><td>14.9g</td><td>10.5g</td><td>71.0g</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>デラックス 629kcal</td><td>21.9g</td><td>15.3g</td><td>98.9g</td><td>2.3g</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 442kcal	14.9g	10.5g	71.0g	1.2g	デラックス 629kcal	21.9g	15.3g	98.9g	2.3g	 🍗 ビーマン肉詰めフライ 海老とれんこんの落とし揚げ・お出汁あん 鮭と彩り野菜のチャプチェ 手づるとぜんまいの和風煮 店主おすすめサラダ <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 471kcal</td><td>11.5g</td><td>13.6g</td><td>73.6g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 719kcal</td><td>17.2g</td><td>22.3g</td><td>107.2g</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 471kcal	11.5g	13.6g	73.6g	1.7g	デラックス 719kcal	17.2g	22.3g	107.2g	2.4g	 🍗 Premium 父の日に にちなんで 🍗 ハナハミカツ・オニオンマスタードソース 🍗 鰯(あじ)竜田～なまろう味噌仕立て～ 粗挽き照り焼き鶏つくね きゅうりとサラダこんにやくの野菜おろし和え 疲れを癒す！黒糖馒头 <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 561kcal</td><td>15.3g</td><td>18.1g</td><td>81.3g</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>デラックス 822kcal</td><td>23.6g</td><td>29.1g</td><td>112.1g</td><td>2.2g</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 561kcal	15.3g	18.1g	81.3g	1.5g	デラックス 822kcal	23.6g	29.1g	112.1g	2.2g
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 457kcal	12.9g	14.6g	67.0g	2.3g																																																																											
デラックス 724kcal	20.7g	27.1g	96.9g	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 491kcal	11.5g	14.8g	73.9g	1.7g																																																																											
デラックス 689kcal	15.7g	20.6g	102.0g	2.3g																																																																											
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 442kcal	14.9g	10.5g	71.0g	1.2g																																																																											
デラックス 629kcal	21.9g	15.3g	98.9g	2.3g																																																																											
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 471kcal	11.5g	13.6g	73.6g	1.7g																																																																											
デラックス 719kcal	17.2g	22.3g	107.2g	2.4g																																																																											
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 561kcal	15.3g	18.1g	81.3g	1.5g																																																																											
デラックス 822kcal	23.6g	29.1g	112.1g	2.2g																																																																											
17	18	19	20	21																																																																											
 🍗 イチオシ 🍗 甘辛豚とナッツのオイスター炒め エビイカ海鮮カツ・塩だれ 鮭子名物カレーポール キャベツとコーンの黒胡麻和え チリポテトサラダ <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 452kcal</td><td>10.3g</td><td>12.1g</td><td>72.3g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 667kcal</td><td>15.0g</td><td>19.1g</td><td>103.3g</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 452kcal	10.3g	12.1g	72.3g	2.0g	デラックス 667kcal	15.0g	19.1g	103.3g	2.9g	 🍗 Special 🍗 鶏もも唐揚げピリ辛ネギだれ 🍗 5品目具材入り豆腐ハンバーグ・和風あん 花かんもの煮物 きのこ昆布の生姜佃煮風 白菜漬と人参ののり醤油サラダ <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 482kcal</td><td>12.5g</td><td>17.2g</td><td>67.5g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 850kcal</td><td>23.0g</td><td>37.8g</td><td>101.9g</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 482kcal	12.5g	17.2g	67.5g	2.1g	デラックス 850kcal	23.0g	37.8g	101.9g	3.2g	 🍗 14種類の スパイス 🍗 14種スパイスの欧風ビーフカレー煮込み ごろっと枝豆コロッケ 春キャベツの練り天 大豆ときゅうりのアンチョビ和え 店主おすすめ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 447kcal</td><td>12.6g</td><td>10.2g</td><td>73.4g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 657kcal</td><td>16.8g</td><td>16.7g</td><td>105.2g</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 447kcal	12.6g	10.2g	73.4g	2.1g	デラックス 657kcal	16.8g	16.7g	105.2g	2.8g	 🍗 イタリアンフェア 🍗 チキンフリッター・ジェノバゼ風ソース 🍗 鰯(たら)のアクアパッツァ風 カボチャ～夏野菜のトマト煮込み～ ニョッキでイタリアン風～チーズクリームソース～ 紅芯大根と人参のレモンマリネ <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 470kcal</td><td>14.2g</td><td>12.7g</td><td>72.4g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 697kcal</td><td>24.1g</td><td>21.4g</td><td>99.0g</td><td>2.1g</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 470kcal	14.2g	12.7g	72.4g	1.8g	デラックス 697kcal	24.1g	21.4g	99.0g	2.1g	 🍗 オマール海老のビスコ風コロッケ さっぱり大葉入り鶏つくね・照焼きソース 竹の子とパプリカの生姜炒め 切干大根煮 豆もやしとインゲンの中華サラダ <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 482kcal</td><td>11.7g</td><td>15.1g</td><td>72.8g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 750kcal</td><td>17.8g</td><td>26.9g</td><td>106.3g</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 482kcal	11.7g	15.1g	72.8g	1.9g	デラックス 750kcal	17.8g	26.9g	106.3g	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 452kcal	10.3g	12.1g	72.3g	2.0g																																																																											
デラックス 667kcal	15.0g	19.1g	103.3g	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 482kcal	12.5g	17.2g	67.5g	2.1g																																																																											
デラックス 850kcal	23.0g	37.8g	101.9g	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 447kcal	12.6g	10.2g	73.4g	2.1g																																																																											
デラックス 657kcal	16.8g	16.7g	105.2g	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 470kcal	14.2g	12.7g	72.4g	1.8g																																																																											
デラックス 697kcal	24.1g	21.4g	99.0g	2.1g																																																																											
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 482kcal	11.7g	15.1g	72.8g	1.9g																																																																											
デラックス 750kcal	17.8g	26.9g	106.3g	2.9g																																																																											
24	25	26	27	28																																																																											
 🍗 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース お楽しみ揚げ物 高菜入り！チンゲン菜のオイスター炒め わかめとネギのやみつきナムル 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 482kcal</td><td>12.5g</td><td>15.6g</td><td>71.3g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 709kcal</td><td>19.8g</td><td>23.2g</td><td>103.3g</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 482kcal	12.5g	15.6g	71.3g	2.3g	デラックス 709kcal	19.8g	23.2g	103.3g	3.1g	 🍗 牛すじ入りユッケジャン風スープ煮 白身魚フライ・柚子胡椒風味 ちくわ磯揚げ Wコーンのクリーム煮 4色お豆とかぼちゃのサラダ <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 420kcal</td><td>11.2g</td><td>8.6g</td><td>73.1g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 591kcal</td><td>16.3g</td><td>12.8g</td><td>100.6g</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 420kcal	11.2g	8.6g	73.1g	1.6g	デラックス 591kcal	16.3g	12.8g	100.6g	2.4g	 🍗 ビーフ入りハンバーグ・和風オニオン 鰯(あじ)大葉フライ きんぴら蓮根 おまかせの副菜 切干大根ときゅうりの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 462kcal</td><td>13.9g</td><td>12.8g</td><td>71.5g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 709kcal</td><td>23.0g</td><td>22.1g</td><td>102.3g</td><td>2.1g</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 462kcal	13.9g	12.8g	71.5g	1.6g	デラックス 709kcal	23.0g	22.1g	102.3g	2.1g	 🍗 みんな大好き 🍗 黒酢の酢豚 合鴨と彩り野菜のマッシュ里芋おかず レモン醤油ダレでさっぱり野菜餃子 ひじき煮 ごぼうと小松菜の梅味噌サラダ <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 461kcal</td><td>11.4g</td><td>12.2g</td><td>71.2g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 651kcal</td><td>15.2g</td><td>18.2g</td><td>98.2g</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 461kcal	11.4g	12.2g	71.2g	1.8g	デラックス 651kcal	15.2g	18.2g	98.2g	2.5g	 🍗 お肉屋さんのビーフ入りメンチカツ 豚タンのネギ味噌炒め タコ入り！海鮮チヂミ 京風卵の花～おからと野菜煮～ かぶと高菜のごまサラダ <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 470kcal</td><td>12.4g</td><td>13.8g</td><td>72.5g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 662kcal</td><td>18.7g</td><td>18.6g</td><td>103.2g</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 470kcal	12.4g	13.8g	72.5g	1.7g	デラックス 662kcal	18.7g	18.6g	103.2g	2.4g
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 482kcal	12.5g	15.6g	71.3g	2.3g																																																																											
デラックス 709kcal	19.8g	23.2g	103.3g	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 420kcal	11.2g	8.6g	73.1g	1.6g																																																																											
デラックス 591kcal	16.3g	12.8g	100.6g	2.4g																																																																											
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 462kcal	13.9g	12.8g	71.5g	1.6g																																																																											
デラックス 709kcal	23.0g	22.1g	102.3g	2.1g																																																																											
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 461kcal	11.4g	12.2g	71.2g	1.8g																																																																											
デラックス 651kcal	15.2g	18.2g	98.2g	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 470kcal	12.4g	13.8g	72.5g	1.7g																																																																											
デラックス 662kcal	18.7g	18.6g	103.2g	2.4g																																																																											

▶▶▶ 肉Week!

厳選国産
十六穀ご飯
使用



日替わり デラックス弁当

日替わりのおかず5品
カロリー目安750kcal



日替わり ヘルシー弁当

日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal

Premium

Special

季節にちなんだプレミアムメニュー。
デザート付きです。

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。 ※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。 ※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。