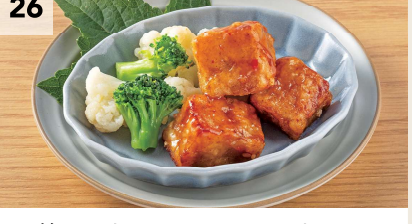


9月 管理栄養士が考えた 日替わりメニュー

2025 September

月	火	水	木	金																																																																											
1  🍷 牛肉入り 真っ赤なトマトのデミグラス煮込み ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 大豆とごぼうの胡麻炒め やさしき染み渡る〜若竹煮〜 マカロニサラダ <table><tr><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>デラックス 571kcal</td><td>16.3g</td><td>19.1g</td><td>84.8g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>ヘルシー 406kcal</td><td>12.1g</td><td>13.0g</td><td>61.7g</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	デラックス 571kcal	16.3g	19.1g	84.8g	2.9g	ヘルシー 406kcal	12.1g	13.0g	61.7g	2.2g	2  🍷 ビーフ入りハンバーグ・シャリアビン風ソース お楽しみの揚げ物 たこと紅生姜の揚げ天 ひじき煮 豆もやしと水菜のピリ辛サラダ <table><tr><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>デラックス 598kcal</td><td>21.9g</td><td>21.0g</td><td>82.6g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 413kcal</td><td>14.5g</td><td>13.5g</td><td>60.2g</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	デラックス 598kcal	21.9g	21.0g	82.6g	2.5g	ヘルシー 413kcal	14.5g	13.5g	60.2g	2.0g	3  🍷 ごろっとチキン・鮭の豆乳仕立て 海老入り海鮮カツ・チリソース 肉団子・甘辛ネギあん あざりと小松菜の中華風炒め煮 ポテトサラダ <table><tr><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>デラックス 551kcal</td><td>23.1g</td><td>15.5g</td><td>80.3g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 396kcal</td><td>14.9g</td><td>11.2g</td><td>58.9g</td><td>1.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 551kcal	23.1g	15.5g	80.3g	2.0g	ヘルシー 396kcal	14.9g	11.2g	58.9g	1.5g	4  🍷 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 豚ひき肉と野菜の柚子胡椒チャプチェ 大根の煮物〜梅風味〜 人参の白和え 店主おすすめの1品 <table><tr><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>デラックス 618kcal</td><td>18.6g</td><td>23.7g</td><td>84.0g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー 403kcal</td><td>12.1g</td><td>13.4g</td><td>59.8g</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	デラックス 618kcal	18.6g	23.7g	84.0g	2.8g	ヘルシー 403kcal	12.1g	13.4g	59.8g	2.1g	5  🍷 オマール海老のビスク風クリームコロッケ 🍷 合鴨と里芋の明太マッシュ 野菜たっぷり揚げ餃子 ほうれん草のおかか和え きゅうりの赤しそ風味サラダ <table><tr><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>デラックス 667kcal</td><td>13.7g</td><td>22.4g</td><td>91.9g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>ヘルシー 441kcal</td><td>9.9g</td><td>13.1g</td><td>65.0g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 667kcal	13.7g	22.4g	91.9g	2.3g	ヘルシー 441kcal	9.9g	13.1g	65.0g	1.7g
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 571kcal	16.3g	19.1g	84.8g	2.9g																																																																											
ヘルシー 406kcal	12.1g	13.0g	61.7g	2.2g																																																																											
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	21.9g	21.0g	82.6g	2.5g																																																																											
ヘルシー 413kcal	14.5g	13.5g	60.2g	2.0g																																																																											
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 551kcal	23.1g	15.5g	80.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 396kcal	14.9g	11.2g	58.9g	1.5g																																																																											
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 618kcal	18.6g	23.7g	84.0g	2.8g																																																																											
ヘルシー 403kcal	12.1g	13.4g	59.8g	2.1g																																																																											
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	13.7g	22.4g	91.9g	2.3g																																																																											
ヘルシー 441kcal	9.9g	13.1g	65.0g	1.7g																																																																											
8  🍷 チキンカツ・ネギおろしソース たらとスモークチーズの練り天・味噌ダレ さんぴられんこん おまかせの副菜 キャベツの3種チーズシーザーサラダ <table><tr><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>デラックス 639kcal</td><td>17.0g</td><td>24.2g</td><td>89.4g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 435kcal</td><td>11.3g</td><td>14.0g</td><td>67.0g</td><td>1.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 639kcal	17.0g	24.2g	89.4g	2.5g	ヘルシー 435kcal	11.3g	14.0g	67.0g	1.8g	9  🍷 豚肉と彩り野菜のガッツリスタミナ炒め 栗かぼちゃコロッケ 肉さつま揚げの生姜醤油 切干大根煮 マカロニサラダ <table><tr><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>デラックス 653kcal</td><td>16.6g</td><td>25.9g</td><td>88.9g</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー 454kcal</td><td>12.4g</td><td>17.2g</td><td>63.1g</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	デラックス 653kcal	16.6g	25.9g	88.9g	3.1g	ヘルシー 454kcal	12.4g	17.2g	63.1g	2.4g	10  🍷 海老フライ・粒マスタードソース 🍷 粗挽きハンバーグでオムカレー風 ちくわ磯辺揚げ・洋風オーロラソース ショートパスタのペペロンチーノ仕立て さつまいものすりおろし野菜サラダ <table><tr><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>デラックス 632kcal</td><td>18.7g</td><td>23.2g</td><td>88.3g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>ヘルシー 436kcal</td><td>12.1g</td><td>14.4g</td><td>65.3g</td><td>1.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 632kcal	18.7g	23.2g	88.3g	2.3g	ヘルシー 436kcal	12.1g	14.4g	65.3g	1.5g	11  🍷 塩カルビメンチ・もろみソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け かぶとチンゲン菜のコンソメ煮 ごま油香る里芋とじゃがいものマッシュ ひじきとおからのサラダ <table><tr><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>デラックス 556kcal</td><td>14.5g</td><td>18.0g</td><td>81.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー 386kcal</td><td>10.0g</td><td>10.7g</td><td>59.7g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 556kcal	14.5g	18.0g	81.0g	2.1g	ヘルシー 386kcal	10.0g	10.7g	59.7g	1.7g	12  🍷 大判唐揚げ・お好み焼きソース 🍷 豆腐麺でなにくの旨かつ肉うどん風 屋台の味! 香ばし醤油のもろこし天 きゅうりの浅漬け風 くだいおれ〜粒餡入りミニたい焼き〜 <table><tr><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>デラックス 666kcal</td><td>21.9g</td><td>25.9g</td><td>87.6g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 459kcal</td><td>14.5g</td><td>15.8g</td><td>66.1g</td><td>1.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 666kcal	21.9g	25.9g	87.6g	2.4g	ヘルシー 459kcal	14.5g	15.8g	66.1g	1.5g
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 639kcal	17.0g	24.2g	89.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 435kcal	11.3g	14.0g	67.0g	1.8g																																																																											
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 653kcal	16.6g	25.9g	88.9g	3.1g																																																																											
ヘルシー 454kcal	12.4g	17.2g	63.1g	2.4g																																																																											
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 632kcal	18.7g	23.2g	88.3g	2.3g																																																																											
ヘルシー 436kcal	12.1g	14.4g	65.3g	1.5g																																																																											
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 556kcal	14.5g	18.0g	81.0g	2.1g																																																																											
ヘルシー 386kcal	10.0g	10.7g	59.7g	1.7g																																																																											
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 666kcal	21.9g	25.9g	87.6g	2.4g																																																																											
ヘルシー 459kcal	14.5g	15.8g	66.1g	1.5g																																																																											
15  店休日	16  🍷 BBQソースで煮込みハンバーグ お楽しみの一品 花がんもの煮物 彩り野菜のチャプチェ ポテトサラダ <table><tr><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>デラックス 625kcal</td><td>15.8g</td><td>21.2g</td><td>93.5g</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 425kcal</td><td>10.8g</td><td>13.5g</td><td>65.7g</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	デラックス 625kcal	15.8g	21.2g	93.5g	3.2g	ヘルシー 425kcal	10.8g	13.5g	65.7g	2.2g	17  🍷 黒トリュフ唐揚げ 🍷 アブラカレイ・ピリ辛麻婆あん 銚子名物カレーボール 高菜と小松菜の中華炒め 紅芯大根とカリフラワーのオニオンサラダ <table><tr><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>デラックス 637kcal</td><td>19.1g</td><td>27.0g</td><td>80.9g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 413kcal</td><td>12.5g</td><td>15.1g</td><td>58.1g</td><td>1.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 637kcal	19.1g	27.0g	80.9g	2.5g	ヘルシー 413kcal	12.5g	15.1g	58.1g	1.9g	18  🍷 黒酢の酢豚 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 大豆とインゲンの柚子胡椒炒め ひじき煮 キャベツとコーンの青じそサラダ <table><tr><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>デラックス 630kcal</td><td>19.3g</td><td>22.5g</td><td>89.4g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 446kcal</td><td>14.2g</td><td>14.9g</td><td>65.5g</td><td>1.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 630kcal	19.3g	22.5g	89.4g	2.4g	ヘルシー 446kcal	14.2g	14.9g	65.5g	1.9g	19  🍷 鶏肉とれんこんのオイスターマヨ炒め プリプリ海老入り水餃子 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 麦味噌大根とブロッコリーの和え物 店主おすすめの1品 <table><tr><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>デラックス 531kcal</td><td>17.6g</td><td>13.6g</td><td>84.7g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 389kcal</td><td>12.1g</td><td>10.2g</td><td>62.5g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 531kcal	17.6g	13.6g	84.7g	2.4g	ヘルシー 389kcal	12.1g	10.2g	62.5g	1.7g															
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 625kcal	15.8g	21.2g	93.5g	3.2g																																																																											
ヘルシー 425kcal	10.8g	13.5g	65.7g	2.2g																																																																											
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 637kcal	19.1g	27.0g	80.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 413kcal	12.5g	15.1g	58.1g	1.9g																																																																											
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 630kcal	19.3g	22.5g	89.4g	2.4g																																																																											
ヘルシー 446kcal	14.2g	14.9g	65.5g	1.9g																																																																											
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 531kcal	17.6g	13.6g	84.7g	2.4g																																																																											
ヘルシー 389kcal	12.1g	10.2g	62.5g	1.7g																																																																											
22  🍷 チーズインハンバーグ・照焼きソース ごろっと枝豆コロッケ ツナと切干大根のトマト炒め おまかせの副菜 マカロニサラダ <table><tr><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>デラックス 703kcal</td><td>18.6g</td><td>29.7g</td><td>91.9g</td><td>3.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 469kcal</td><td>12.9g</td><td>18.0g</td><td>65.4g</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	デラックス 703kcal	18.6g	29.7g	91.9g	3.0g	ヘルシー 469kcal	12.9g	18.0g	65.4g	2.1g	23  店休日	24  🍷 海老カツ・ソース やみつき 蒸し鶏と野菜のサクサク醤油ダレ タコ入り! 海鮮チヂミ わかめとオクラのポン酢ジュレ カニカマときゅうりの和風サラダ <table><tr><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>デラックス 518kcal</td><td>17.2g</td><td>14.8g</td><td>81.4g</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 356kcal</td><td>11.2g</td><td>9.2g</td><td>58.8g</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	デラックス 518kcal	17.2g	14.8g	81.4g	3.2g	ヘルシー 356kcal	11.2g	9.2g	58.8g	2.3g	25  🍷 牛カツ・和風玉ねぎソース 🍷 合鴨と秋野菜の山椒アヒージョ 秋鮭とさつまいものレモンマッシュ 人参とこんにゃくの紅葉サラダ 秋分だより”温州みかん”の水まんじゅう <table><tr><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>デラックス 609kcal</td><td>14.6g</td><td>23.2g</td><td>83.9g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>ヘルシー 400kcal</td><td>9.5g</td><td>12.8g</td><td>61.1g</td><td>1.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 609kcal	14.6g	23.2g	83.9g	1.9g	ヘルシー 400kcal	9.5g	12.8g	61.1g	1.3g	26  🍷 鯖(はくろ)竜田〜ヤンニョム風ピリ辛ソース〜 鶏そぼろと春雨の黒胡麻ナッツ炒め ソースたこ焼き 小松菜の煮びたし ポテトサラダ <table><tr><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>デラックス 552kcal</td><td>20.1g</td><td>16.1g</td><td>81.7g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 411kcal</td><td>14.6g</td><td>12.5g</td><td>60.4g</td><td>1.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 552kcal	20.1g	16.1g	81.7g	2.0g	ヘルシー 411kcal	14.6g	12.5g	60.4g	1.6g															
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 703kcal	18.6g	29.7g	91.9g	3.0g																																																																											
ヘルシー 469kcal	12.9g	18.0g	65.4g	2.1g																																																																											
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 518kcal	17.2g	14.8g	81.4g	3.2g																																																																											
ヘルシー 356kcal	11.2g	9.2g	58.8g	2.3g																																																																											
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 609kcal	14.6g	23.2g	83.9g	1.9g																																																																											
ヘルシー 400kcal	9.5g	12.8g	61.1g	1.3g																																																																											
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 552kcal	20.1g	16.1g	81.7g	2.0g																																																																											
ヘルシー 411kcal	14.6g	12.5g	60.4g	1.6g																																																																											
29  🍷 甘辛豚と彩り野菜の生姜焼き さつま芋コロッケ ミートボール・トマトバジルソース 切干大根煮 キャベツとコーンのおろしサラダ <table><tr><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>デラックス 625kcal</td><td>12.6g</td><td>21.2g</td><td>96.7g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 422kcal</td><td>9.8g</td><td>12.9g</td><td>67.6g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 625kcal	12.6g	21.2g	96.7g	2.2g	ヘルシー 422kcal	9.8g	12.9g	67.6g	1.7g	30  🍷 北海道グルメフェア 🍷 北海道名物! 鶏もも唐揚げ〜ザンギ風〜 🍷 鰯(あじ)のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃのマスタードマッシュ コーンとこんにゃくのしょうが昆布和え 北海道グルメ! 春雨でラーメンサラダ <table><tr><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>デラックス 693kcal</td><td>24.4g</td><td>29.5g</td><td>84.3g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 401kcal</td><td>13.0g</td><td>13.1g</td><td>59.9g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 693kcal	24.4g	29.5g	84.3g	2.5g	ヘルシー 401kcal	13.0g	13.1g	59.9g	1.7g																																																
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 625kcal	12.6g	21.2g	96.7g	2.2g																																																																											
ヘルシー 422kcal	9.8g	12.9g	67.6g	1.7g																																																																											
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 693kcal	24.4g	29.5g	84.3g	2.5g																																																																											
ヘルシー 401kcal	13.0g	13.1g	59.9g	1.7g																																																																											

🍷マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯
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

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。



おいしい×サメテナ=いい未来

さかなの日

※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。

毎月3〜7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、9/3は水産物を豊富に使用しています。