

10月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
October

月	火	水	木	金																																																																																					
		1 <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</td><td>682kcal</td><td>19.2g</td><td>29.8g</td><td>84.9g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>472kcal</td><td>13.4g</td><td>19.4g</td><td>61.8g</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	682kcal	19.2g	29.8g	84.9g	2.8g	ヘルシー	472kcal	13.4g	19.4g	61.8g	2.0g	2 <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</td><td>626kcal</td><td>13.6g</td><td>23.4g</td><td>89.1g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>433kcal</td><td>9.8g</td><td>14.7g</td><td>64.0g</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	626kcal	13.6g	23.4g	89.1g	2.5g	ヘルシー	433kcal	9.8g	14.7g	64.0g	1.7g	3 <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</td><td>586kcal</td><td>18.1g</td><td>21.0g</td><td>82.6g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>425kcal</td><td>12.7g</td><td>15.0g</td><td>60.8g</td><td>1.4g</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	586kcal	18.1g	21.0g	82.6g	1.8g	ヘルシー	425kcal	12.7g	15.0g	60.8g	1.4g																																		
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	682kcal	19.2g	29.8g	84.9g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	472kcal	13.4g	19.4g	61.8g	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	626kcal	13.6g	23.4g	89.1g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	433kcal	9.8g	14.7g	64.0g	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	586kcal	18.1g	21.0g	82.6g	1.8g																																																																																				
ヘルシー	425kcal	12.7g	15.0g	60.8g	1.4g																																																																																				
6 <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</td><td>588kcal</td><td>15.7g</td><td>18.4g</td><td>90.6g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>413kcal</td><td>10.6g</td><td>12.5g</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	588kcal	15.7g	18.4g	90.6g	2.5g	ヘルシー	413kcal	10.6g	12.5g	65.0g	1.7g	7 <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</td><td>770kcal</td><td>20.7g</td><td>34.5g</td><td>96.4g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>507kcal</td><td>13.2g</td><td>18.8g</td><td>72.6g</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	770kcal	20.7g	34.5g	96.4g	2.6g	ヘルシー	507kcal	13.2g	18.8g	72.6g	1.9g	8 <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</td><td>655kcal</td><td>16.6g</td><td>26.2g</td><td>89.8g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>442kcal</td><td>11.2g</td><td>16.7g</td><td>63.0g</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	655kcal	16.6g	26.2g	89.8g	2.6g	ヘルシー	442kcal	11.2g	16.7g	63.0g	1.9g	9 <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</td><td>659kcal</td><td>21.6g</td><td>27.4g</td><td>82.6g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>441kcal</td><td>14.5g</td><td>16.8g</td><td>59.4g</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	659kcal	21.6g	27.4g	82.6g	2.4g	ヘルシー	441kcal	14.5g	16.8g	59.4g	1.7g	10 <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</td><td>709kcal</td><td>16.4g</td><td>30.9g</td><td>90.5g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>464kcal</td><td>11.4g</td><td>17.8g</td><td>64.6g</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	709kcal	16.4g	30.9g	90.5g	2.4g	ヘルシー	464kcal	11.4g	17.8g	64.6g	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	588kcal	15.7g	18.4g	90.6g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	413kcal	10.6g	12.5g	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	770kcal	20.7g	34.5g	96.4g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	507kcal	13.2g	18.8g	72.6g	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	655kcal	16.6g	26.2g	89.8g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	442kcal	11.2g	16.7g	63.0g	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	659kcal	21.6g	27.4g	82.6g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	441kcal	14.5g	16.8g	59.4g	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	709kcal	16.4g	30.9g	90.5g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	464kcal	11.4g	17.8g	64.6g	1.7g																																																																																				
13	14 <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</td><td>543kcal</td><td>22.0g</td><td>16.7g</td><td>77.5g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>395kcal</td><td>14.2g</td><td>12.5g</td><td>57.7g</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	543kcal	22.0g	16.7g	77.5g	2.4g	ヘルシー	395kcal	14.2g	12.5g	57.7g	1.9g	15 <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</td><td>657kcal</td><td>14.4g</td><td>22.9g</td><td>98.6g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>454kcal</td><td>10.4g</td><td>13.7g</td><td>72.2g</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	657kcal	14.4g	22.9g	98.6g	2.5g	ヘルシー	454kcal	10.4g	13.7g	72.2g	1.7g	16 <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</td><td>703kcal</td><td>22.1g</td><td>34.0g</td><td>77.9g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>479kcal</td><td>13.7g</td><td>22.3g</td><td>57.0g</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	703kcal	22.1g	34.0g	77.9g	2.1g	ヘルシー	479kcal	13.7g	22.3g	57.0g	1.6g	17 <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</td><td>703kcal</td><td>21.0g</td><td>30.1g</td><td>89.2g</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>474kcal</td><td>13.3g</td><td>19.0g</td><td>63.8g</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	703kcal	21.0g	30.1g	89.2g	3.1g	ヘルシー	474kcal	13.3g	19.0g	63.8g	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	543kcal	22.0g	16.7g	77.5g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	395kcal	14.2g	12.5g	57.7g	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	657kcal	14.4g	22.9g	98.6g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	454kcal	10.4g	13.7g	72.2g	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	703kcal	22.1g	34.0g	77.9g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	479kcal	13.7g	22.3g	57.0g	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	21.0g	30.1g	89.2g	3.1g																																																																																				
ヘルシー	474kcal	13.3g	19.0g	63.8g	2.0g																																																																																				
20 <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</td><td>584kcal</td><td>18.5g</td><td>16.7g</td><td>88.0g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>420kcal</td><td>12.9g</td><td>11.4g</td><td>64.2g</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	584kcal	18.5g	16.7g	88.0g	2.8g	ヘルシー	420kcal	12.9g	11.4g	64.2g	1.9g	21 <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</td><td>568kcal</td><td>19.0g</td><td>20.6g</td><td>76.6g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>382kcal</td><td>12.2g</td><td>11.7g</td><td>57.7g</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	568kcal	19.0g	20.6g	76.6g	1.9g	ヘルシー	382kcal	12.2g	11.7g	57.7g	1.5g	22 <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</td><td>679kcal</td><td>19.0g</td><td>31.5g</td><td>81.0g</td><td>3.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>443kcal</td><td>12.5g</td><td>18.0g</td><td>58.7g</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	デラックス	679kcal	19.0g	31.5g	81.0g	3.6g	ヘルシー	443kcal	12.5g	18.0g	58.7g	2.5g	23 <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</td><td>691kcal</td><td>15.4g</td><td>29.4g</td><td>92.9g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>487kcal</td><td>11.7g</td><td>19.7g</td><td>67.2g</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	691kcal	15.4g	29.4g	92.9g	2.6g	ヘルシー	487kcal	11.7g	19.7g	67.2g	1.9g	24 <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</td><td>498kcal</td><td>16.6g</td><td>17.3g</td><td>70.8g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>442kcal</td><td>13.0g</td><td>10.5g</td><td>75.3g</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	498kcal	16.6g	17.3g	70.8g	2.8g	ヘルシー	442kcal	13.0g	10.5g	75.3g	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	584kcal	18.5g	16.7g	88.0g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	420kcal	12.9g	11.4g	64.2g	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	568kcal	19.0g	20.6g	76.6g	1.9g																																																																																				
ヘルシー	382kcal	12.2g	11.7g	57.7g	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	679kcal	19.0g	31.5g	81.0g	3.6g																																																																																				
ヘルシー	443kcal	12.5g	18.0g	58.7g	2.5g																																																																																				
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	691kcal	15.4g	29.4g	92.9g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	487kcal	11.7g	19.7g	67.2g	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	498kcal	16.6g	17.3g	70.8g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	442kcal	13.0g	10.5g	75.3g	2.2g																																																																																				
27 <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</td><td>574kcal</td><td>17.2g</td><td>22.3g</td><td>78.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>396kcal</td><td>11.6g</td><td>14.1g</td><td>57.1g</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	574kcal	17.2g	22.3g	78.0g	2.1g	ヘルシー	396kcal	11.6g	14.1g	57.1g	1.5g	28 <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</td><td>737kcal</td><td>18.1g</td><td>35.3g</td><td>88.3g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>484kcal</td><td>12.7g</td><td>20.3g</td><td>63.9g</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	737kcal	18.1g	35.3g	88.3g	2.9g	ヘルシー	484kcal	12.7g	20.3g	63.9g	2.1g	29 <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</td><td>573kcal</td><td>13.9g</td><td>21.3g</td><td>81.4g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>420kcal</td><td>10.6g</td><td>15.1g</td><td>60.4g</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	573kcal	13.9g	21.3g	81.4g	2.2g	ヘルシー	420kcal	10.6g	15.1g	60.4g	1.7g	30 <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</td><td>570kcal</td><td>17.5g</td><td>21.0g</td><td>79.3g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>382kcal</td><td>11.9g</td><td>12.5g</td><td>56.8g</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	570kcal	17.5g	21.0g	79.3g	2.2g	ヘルシー	382kcal	11.9g	12.5g	56.8g	1.6g	31 <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</td><td>694kcal</td><td>17.3g</td><td>31.2g</td><td>85.8g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー</td><td>458kcal</td><td>11.5g</td><td>19.0g</td><td>60.5g</td><td>1.4g</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	694kcal	17.3g	31.2g	85.8g	2.0g	ヘルシー	458kcal	11.5g	19.0g	60.5g	1.4g
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	574kcal	17.2g	22.3g	78.0g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	396kcal	11.6g	14.1g	57.1g	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	737kcal	18.1g	35.3g	88.3g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	484kcal	12.7g	20.3g	63.9g	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	573kcal	13.9g	21.3g	81.4g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	420kcal	10.6g	15.1g	60.4g	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	570kcal	17.5g	21.0g	79.3g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	382kcal	11.9g	12.5g	56.8g	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	694kcal	17.3g	31.2g	85.8g	2.0g																																																																																				
ヘルシー	458kcal	11.5g	19.0g	60.5g	1.4g																																																																																				

☞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。



※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、10/3は水産物を豊富に使用しています。