

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
February

月	火	水	木	金																																																																											
<p>2</p>  <p>濃厚デミグラス</p> <p>◎ ごろっとチキン・濃厚デミグラスソース お楽しみの揚げ物 大豆ときゅうりの生姜昆布和え 切干大根煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 410kcal</td><td>13.8g</td><td>13.1g</td><td>60.4g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 585kcal</td><td>20.9g</td><td>19.8g</td><td>82.5g</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 410kcal	13.8g	13.1g	60.4g	1.8g	デラックス 585kcal	20.9g	19.8g	82.5g	2.3g	<p>3</p>  <p>柚子胡椒</p> <p>◎ ガツンとジューシーメンチ・柚子胡椒ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 花がんもの煮物 おまかせの副菜 玉子入り花野菜のすりおろし野菜サラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 453kcal</td><td>12.8g</td><td>17.8g</td><td>60.6g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 678kcal</td><td>19.5g</td><td>28.2g</td><td>86.4g</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 453kcal	12.8g	17.8g	60.6g	1.9g	デラックス 678kcal	19.5g	28.2g	86.4g	2.7g	<p>4</p> <p>さかなの日</p>  <p>◎ チキンとツナの豆乳トマトシチュー 北海道産サーモンフライ・ソース タコ入り! 海鮮チヂミ ひじき入り卵の花〜カレー仕立て〜 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 393kcal</td><td>13.0g</td><td>12.4g</td><td>58.3g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 543kcal</td><td>19.9g</td><td>17.1g</td><td>78.3g</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 393kcal	13.0g	12.4g	58.3g	1.7g	デラックス 543kcal	19.9g	17.1g	78.3g	2.4g	<p>5</p> <p>★ Special</p>  <p>鳥取県 境港産</p> <p>◎ 境港産紅ズワイ蟹のクリームコロッケ ◎ 合鴨と野菜の黒胡麻ナッツ炒め 肉さつま揚げ・チリソース かぼちゃと里芋の和風マッシュ 白菜漬と人参ののりみ醤油サラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 465kcal</td><td>11.3g</td><td>18.8g</td><td>62.8g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 701kcal</td><td>15.7g</td><td>32.1g</td><td>87.8g</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 465kcal	11.3g	18.8g	62.8g	2.0g	デラックス 701kcal	15.7g	32.1g	87.8g	2.6g	<p>6</p>  <p>ハンバーグ</p> <p>◎ ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つね風〜 さつま芋コロッケ 菜の花入り花形豆腐の揚げ物 カニカマ入り! きのこと野菜の黒酢パスタ 店主おすすめ一品</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 465kcal</td><td>10.1g</td><td>14.1g</td><td>75.4g</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 665kcal</td><td>14.3g</td><td>21.1g</td><td>105.9g</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 465kcal	10.1g	14.1g	75.4g	1.5g	デラックス 665kcal	14.3g	21.1g	105.9g	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 410kcal	13.8g	13.1g	60.4g	1.8g																																																																											
デラックス 585kcal	20.9g	19.8g	82.5g	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 453kcal	12.8g	17.8g	60.6g	1.9g																																																																											
デラックス 678kcal	19.5g	28.2g	86.4g	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 393kcal	13.0g	12.4g	58.3g	1.7g																																																																											
デラックス 543kcal	19.9g	17.1g	78.3g	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 465kcal	11.3g	18.8g	62.8g	2.0g																																																																											
デラックス 701kcal	15.7g	32.1g	87.8g	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 465kcal	10.1g	14.1g	75.4g	1.5g																																																																											
デラックス 665kcal	14.3g	21.1g	105.9g	2.3g																																																																											
<p>9</p>  <p>ぷりぷり エビ</p> <p>◎ 海老カツソース ひき肉たっぷり! スタミナチャップチェ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ こんにゃくの和風明太和え キャベツのシーザードレッシングサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 397kcal</td><td>10.8g</td><td>12.8g</td><td>60.1g</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 587kcal</td><td>16.5g</td><td>20.3g</td><td>85.2g</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 397kcal	10.8g	12.8g	60.1g	1.6g	デラックス 587kcal	16.5g	20.3g	85.2g	2.2g	<p>10</p> <p>今月のフェア 肉満載フェア</p>  <p>5種果汁 大根 おろし</p> <p>◎ 肉屋のビーフ入りメンチ・さっぱりおろしダレ ◎ さば竜田揚げ・ほろほろチャーシューあん ソースとピーマンの洋風ソテー 肉そぼろ入り! さつま芋のマスタード和え 豆もやしと小松菜の梅サラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 485kcal</td><td>13.7g</td><td>19.7g</td><td>64.2g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 734kcal</td><td>21.8g</td><td>33.2g</td><td>88.0g</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 485kcal	13.7g	19.7g	64.2g	1.8g	デラックス 734kcal	21.8g	33.2g	88.0g	2.4g	<p>11</p> <p>店休日</p>	<p>12</p>  <p>大葉 入り</p> <p>◎ 大葉入り鶏つみれ・照焼きソース 菜の花入りコロッケ きんぴられんこん ひじき煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 445kcal</td><td>15.1g</td><td>16.6g</td><td>59.4g</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 649kcal</td><td>16.4g</td><td>24.8g</td><td>91.4g</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 445kcal	15.1g	16.6g	59.4g	1.6g	デラックス 649kcal	16.4g	24.8g	91.4g	2.7g	<p>13</p> <p>Premium バレンタインにちなんで</p>  <p>濃厚ソース</p> <p>◎ 和牛入り! 濃厚ビーフシチューコロッケ ◎ チーズハンバーグ・オニオンソース〜さつま芋サラダ添え〜 鮭入り青菜ときのこのべろん炒め 紅芯大根入りカラフルマヨサラダ チョコレートロールケーキ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 526kcal</td><td>11.2g</td><td>25.0g</td><td>65.0g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 812kcal</td><td>17.1g</td><td>41.0g</td><td>94.4g</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 526kcal	11.2g	25.0g	65.0g	2.1g	デラックス 812kcal	17.1g	41.0g	94.4g	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 397kcal	10.8g	12.8g	60.1g	1.6g																																																																											
デラックス 587kcal	16.5g	20.3g	85.2g	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 485kcal	13.7g	19.7g	64.2g	1.8g																																																																											
デラックス 734kcal	21.8g	33.2g	88.0g	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 445kcal	15.1g	16.6g	59.4g	1.6g																																																																											
デラックス 649kcal	16.4g	24.8g	91.4g	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 526kcal	11.2g	25.0g	65.0g	2.1g																																																																											
デラックス 812kcal	17.1g	41.0g	94.4g	2.7g																																																																											
<p>16</p>  <p>お肉 たっぷり!</p> <p>◎ たっぷり豚肉のこってりオイスター炒め 完熟トマトのピザロール わかめとネギのサクサク醤油炒め おまかせの副菜 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 446kcal</td><td>10.0g</td><td>18.5g</td><td>61.4g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 661kcal</td><td>14.7g</td><td>29.7g</td><td>86.0g</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 446kcal	10.0g	18.5g	61.4g	2.0g	デラックス 661kcal	14.7g	29.7g	86.0g	2.7g	<p>17</p> <p>★ Special</p>  <p>ホタテ・マクラ・昆布・カツオ 出汁</p> <p>◎ 賢沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 ◎ たっぷりひき肉とナスの和風ラグーソース ソースたこ焼き かぶと高菜のごま炒め こんにゃくときゅうりの赤しそサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 463kcal</td><td>11.7g</td><td>21.0g</td><td>58.5g</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 714kcal</td><td>17.5g</td><td>36.1g</td><td>81.5g</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 463kcal	11.7g	21.0g	58.5g	1.2g	デラックス 714kcal	17.5g	36.1g	81.5g	3.2g	<p>18</p>  <p>ビタミンB1 豊富</p> <p>◎ 合鴨とごろっと野菜の和風タルタル仕立て 海鮮海老白身カツ・柚子胡椒ソース 高野豆腐と花枝の煮物 オクラと麦味噌漬のネバネバ和え 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 401kcal</td><td>11.7g</td><td>13.7g</td><td>59.3g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 605kcal</td><td>16.5g</td><td>23.9g</td><td>82.9g</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 401kcal	11.7g	13.7g	59.3g	2.0g	デラックス 605kcal	16.5g	23.9g	82.9g	2.8g	<p>19</p> <p>今月のフェア アジアンフェア</p>  <p>アジアン</p> <p>◎ 台湾発! スパイシー唐揚げ〜ダージンパイ〜 ◎ さわらの竜田揚げ・ピリ辛麻辣ソース ちくわの磯辺揚げ・カレーソース うまい菜で炒青菜(チャオチンツァイ)風 あさり入りタイ春雨サラダ(ヤムウンセン)風</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 445kcal</td><td>14.3g</td><td>19.4g</td><td>59.6g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 651kcal</td><td>24.5g</td><td>25.7g</td><td>80.8g</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 445kcal	14.3g	19.4g	59.6g	1.8g	デラックス 651kcal	24.5g	25.7g	80.8g	2.2g	<p>20</p>  <p>からだ 温まる</p> <p>◎ 粗挽き肉ハンバーグ・ほかほか生姜ソース イカ団子のオーロラソース・野菜添え かぼちゃ天ぷら 切干大根煮 キャベツの昆布ポン酢サラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 401kcal</td><td>11.9g</td><td>13.1g</td><td>60.9g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 598kcal</td><td>18.7g</td><td>22.0g</td><td>84.9g</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 401kcal	11.9g	13.1g	60.9g	2.1g	デラックス 598kcal	18.7g	22.0g	84.9g	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 446kcal	10.0g	18.5g	61.4g	2.0g																																																																											
デラックス 661kcal	14.7g	29.7g	86.0g	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 463kcal	11.7g	21.0g	58.5g	1.2g																																																																											
デラックス 714kcal	17.5g	36.1g	81.5g	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 401kcal	11.7g	13.7g	59.3g	2.0g																																																																											
デラックス 605kcal	16.5g	23.9g	82.9g	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 445kcal	14.3g	19.4g	59.6g	1.8g																																																																											
デラックス 651kcal	24.5g	25.7g	80.8g	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 401kcal	11.9g	13.1g	60.9g	2.1g																																																																											
デラックス 598kcal	18.7g	22.0g	84.9g	3.0g																																																																											
<p>23</p> <p>店休日</p>	<p>24</p>  <p>やみつき</p> <p>◎ 豚竜田と野菜の旨辛麻婆炒め 十勝産! 牛肉と男爵イモ入りコロッケ ミートボール・トマトソース ごぼうの白和え マカロニサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 479kcal</td><td>11.7g</td><td>19.4g</td><td>65.5g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 666kcal</td><td>15.1g</td><td>28.1g</td><td>89.5g</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 479kcal	11.7g	19.4g	65.5g	1.8g	デラックス 666kcal	15.1g	28.1g	89.5g	2.3g	<p>25</p> <p>Premium 富士山の日 にちなんで</p>  <p>山梨県 静岡県</p> <p>◎ 牛ハラミカツ・甲州味噌風赤みそソース ◎ 豆腐で! 富士宮焼きそば カレーボールと大根のおでん〜静岡おでん仕立て〜 しらすと白菜漬の和風生姜サラダ マスカットあん入りまんなん大福</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 472kcal</td><td>11.4g</td><td>17.1g</td><td>68.9g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 724kcal</td><td>16.9g</td><td>31.5g</td><td>93.9g</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 472kcal	11.4g	17.1g	68.9g	2.2g	デラックス 724kcal	16.9g	31.5g	93.9g	3.0g	<p>26</p>  <p>瀬戸内 レモン</p> <p>◎ フライドチキン・瀬戸内レモンだれ お楽しみの1品 たこと紅生姜の揚げ天 ほうれん草と豆もやしの黒胡麻ナムル ポテトサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 467kcal</td><td>14.3g</td><td>19.4g</td><td>59.6g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 690kcal</td><td>21.9g</td><td>31.1g</td><td>81.7g</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 467kcal	14.3g	19.4g	59.6g	1.8g	デラックス 690kcal	21.9g	31.1g	81.7g	2.5g	<p>27</p>  <p>リコピン</p> <p>◎ 牛すじ入り! コク旨トマトシチュー 栗かぼちゃコロッケ 野菜たっぷり揚げ餃子 ひじき煮 大豆のオニオンドレッシングサラダ</p> <table border="1"> <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>ヘルシー 413kcal</td><td>10.6g</td><td>12.6g</td><td>64.6g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 598kcal</td><td>14.1g</td><td>19.9g</td><td>91.1g</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 413kcal	10.6g	12.6g	64.6g	2.0g	デラックス 598kcal	14.1g	19.9g	91.1g	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 479kcal	11.7g	19.4g	65.5g	1.8g																																																																											
デラックス 666kcal	15.1g	28.1g	89.5g	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 472kcal	11.4g	17.1g	68.9g	2.2g																																																																											
デラックス 724kcal	16.9g	31.5g	93.9g	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 467kcal	14.3g	19.4g	59.6g	1.8g																																																																											
デラックス 690kcal	21.9g	31.1g	81.7g	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 413kcal	10.6g	12.6g	64.6g	2.0g																																																																											
デラックス 598kcal	14.1g	19.9g	91.1g	2.8g																																																																											

◎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。

今月のフェア

毎月、テーマに沿ったフェアを開催! 特別なメニューに出会えるかも。



おいしい×サメテ=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、2/4は水産物を豊富に使用しています。