

Recommended

今月の おすすめ メニュー

しょうまん

小満にちなんで

二十四節気の1つである小満は、春に芽吹いた草木が生い茂り初夏の美りをむかえるこの時期のこと。梅の実の収穫がはじまる頃でもあります。メニューは旬の訪れを感じられるよう、梅メニューを2品ご用意。デザートに青梅の餡が綺麗な水まんじゅう、副菜は梅ごぼうと平サヤインゲンのコク旨和えです。メインはビーフ入りハンバーグと、鹿児島県産のいずみ鶏をザーサイや生姜でピリ辛に和えたおかずサラダ。旬のアスパラとサーモンを使った副菜は、焼肉のタレで炒め、食欲をそそる1品にしました。

Premium
25日



マンナン水まんじゅう
～青梅～

サーモンとアスパラの
焼肉タレ炒め

いずみ鶏とザーサイの
ピリ辛香味ダレ

梅ごぼうと平サヤインゲンの
コク旨和え

ビーフ入りハンバーグ・
オニオンソース

Special
13日



からあげの
鳥しん

★たっぷりかぼちゃしんじょう ～きのこあん～

かぼちゃとお魚のすり身(魚肉)を合わせたしんじょうに、きのこあんをかけました。魚肉は、牛肉や乳製品などに比べて低脂肪で、必須アミノ酸をバランスよく含む、良質なたんぱく質とされています。

★大分・中津「鳥しん」監修 しょうゆ唐揚げ

唐揚げの聖地、大分県中津市にある「鳥しん」監修の、こだわりしょうゆ唐揚げをご用意。「鳥しん」は、からあげグランプリ2011年から2021年までの11年間、毎年受賞歴があり、過去4度最高金賞の栄冠に輝いた名店です。

Special
19日



★プリプリ海老水餃子

モチモチの皮にプリプリの海老あんを入れて水餃子に仕上げました。添えの青菜と一緒に食感も楽しめる1品に。海老好きにはたまらないおかずです！

★唐揚げ ～瀬戸内レモンのネギ塩～

唐揚げに瀬戸内産のレモンを使用したネギ塩ダレを絡めました。レモンの爽やかさとネギ塩ダレがマッチした、やみつきになる美味しさです。

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位

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。

O Bento



毎日
40品目
以上

🚚 1個から無料配達

2022
May

5



粗挽きひとくちつくね・
瀬戸内塩レモン

マンゴー
ロールケーキ

カリフラワーの
ピンクブーケサラダ

トマト入り！薄切り牛肉の
ハヤシビーフ煮込み

👑 今月のプレミアムメニュー (10日)

母の日にちなんで

お母さんへの感謝をこめて、花束みたいなブーケサラダをご用意。カリフラワーをお花に見立て、紅芯大根のピンクを散らしています。写真ではブーケのような盛り付けをしました。メインは、エビフライにチリマヨソース。サブメインは牛肉を使ったハヤシビーフ煮込み、もう一つの副菜は瀬戸内塩レモンソースを絡めた粗挽きひとくちつくねで母の日を彩ります。デザートは、春から夏がもっとも美味しいといわれる、甘酸っぱいマンゴーのロールケーキです。

プリサクエビフライ・
チリマヨソース

※写真はイメージです

5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 お休み																																																																																					
2 	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 三元豚	7 お休み	8 お休み																																																																																					
📷粗挽き肉のハンバーグ・さっぱり黒酢あん たこザンギ〜唐揚風味付〜 麻婆(マーボー)大根 竹の子と赤パプリカの山椒炒め 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>ヘルシー</td><td>478kcal</td><td>12.8g</td><td>14.4g</td><td>71.7g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>718kcal</td><td>20.2g</td><td>24.1g</td><td>102.0g</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	478kcal	12.8g	14.4g	71.7g	2.2g	デラックス	718kcal	20.2g	24.1g	102.0g	3.2g				📷三元豚の豚カツ・和風梅ソース さば醤油煮 豆乳入りふっくらがんも煮 春菊ともやしのナムル ナスのカラフルマリネ <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>ヘルシー</td><td>482kcal</td><td>15.2g</td><td>15.5g</td><td>67.0g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>722kcal</td><td>24.0g</td><td>25.2g</td><td>94.9g</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	15.2g	15.5g	67.0g	2.4g	デラックス	722kcal	24.0g	25.2g	94.9g	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	478kcal	12.8g	14.4g	71.7g	2.2g																																																																																						
デラックス	718kcal	20.2g	24.1g	102.0g	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	482kcal	15.2g	15.5g	67.0g	2.4g																																																																																						
デラックス	722kcal	24.0g	25.2g	94.9g	3.2g																																																																																						
9 	10 👑 Premium 母の日になんで 📷プリサクエビフライ・チリマヨソース 📷トマト入り! 薄切り牛肉のハヤシビーフ煮込み 粗挽きひとくちつくね・瀬戸内塩レモン カリフラワーのピンクブーケサラダ マンゴーロールケーキ <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>ヘルシー</td><td>452kcal</td><td>11.6g</td><td>12.6g</td><td>70.8g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>631kcal</td><td>16.4g</td><td>17.3g</td><td>99.4g</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	452kcal	11.6g	12.6g	70.8g	1.7g	デラックス	631kcal	16.4g	17.3g	99.4g	2.3g	11 📷チキンカツ・会津若松風ソース 野菜たっぷり豆腐麺の坦々麺風混ぜそば さつま揚げの出汁醤油 ビタミンC豊富! ツナと2色ピーマンのきんぴら そばの実なめこのネバネバサラダ <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>ヘルシー</td><td>492kcal</td><td>16.2g</td><td>15.2g</td><td>70.1g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>733kcal</td><td>24.8g</td><td>24.7g</td><td>99.2g</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	492kcal	16.2g	15.2g	70.1g	2.2g	デラックス	733kcal	24.8g	24.7g	99.2g	2.9g	12 📷直火焼チーズインハンバーグBBQソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 切干大根煮 ふきとインゲンの白和え 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>ヘルシー</td><td>469kcal</td><td>13.6g</td><td>12.4g</td><td>73.0g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>703kcal</td><td>21.0g</td><td>21.4g</td><td>102.6g</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	12.4g	73.0g	2.4g	デラックス	703kcal	21.0g	21.4g	102.6g	3.2g	13 ★ Special 有名店 監修 📷大分・中津「鳥しん」監修しょうゆ唐揚げ 📷たっぷりかぼちゃしんじょう〜きのこあん〜 海鮮チヂミ Ca豊富! 大根葉とこんにゃくのナムル 菜の花とサーモンのゆずシーザーサラダ <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>ヘルシー</td><td>484kcal</td><td>13.0g</td><td>15.6g</td><td>70.4g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>742kcal</td><td>19.9g</td><td>27.6g</td><td>100.7g</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	484kcal	13.0g	15.6g	70.4g	2.3g	デラックス	742kcal	19.9g	27.6g	100.7g	3.2g	14 お休み	15 お休み																	
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	11.6g	12.6g	70.8g	1.7g																																																																																						
デラックス	631kcal	16.4g	17.3g	99.4g	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	492kcal	16.2g	15.2g	70.1g	2.2g																																																																																						
デラックス	733kcal	24.8g	24.7g	99.2g	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	469kcal	13.6g	12.4g	73.0g	2.4g																																																																																						
デラックス	703kcal	21.0g	21.4g	102.6g	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	484kcal	13.0g	15.6g	70.4g	2.3g																																																																																						
デラックス	742kcal	19.9g	27.6g	100.7g	3.2g																																																																																						
16 九州産 豚肉	17 	18 	19 ★ Special 📷唐揚げ〜瀬戸内レモンのネギ塩〜 📷ブリブリ海老水餃子 ボロニアハムのステーキ ヤングコーンのオイスターソース炒め ツナとさつま芋のマスタードサラダ <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>ヘルシー</td><td>511kcal</td><td>15.2g</td><td>14.2g</td><td>78.1g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>721kcal</td><td>22.6g</td><td>19.7g</td><td>109.9g</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	511kcal	15.2g	14.2g	78.1g	2.4g	デラックス	721kcal	22.6g	19.7g	109.9g	3.3g	20 	21 お休み	22 お休み																																																																				
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	511kcal	15.2g	14.2g	78.1g	2.4g																																																																																						
デラックス	721kcal	22.6g	19.7g	109.9g	3.3g																																																																																						
📷黒酢の酢豚 生姜効く中華ダレのヘルシー蒸しいずみ鶏 ちくわの磯辺揚げ きんぴら蓮根 しらすとわかめの発酵もろみサラダ <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>ヘルシー</td><td>491kcal</td><td>18.8g</td><td>16.8g</td><td>70.8g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>722kcal</td><td>24.3g</td><td>28.1g</td><td>96.9g</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	491kcal	18.8g	16.8g	70.8g	2.2g	デラックス	722kcal	24.3g	28.1g	96.9g	2.9g	📷鶏肉の粗びきつくねバーグ・大根おろし 白身魚フライ〜カレーソース〜 ひじき煮 竹の子の生姜昆布和え 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>ヘルシー</td><td>447kcal</td><td>14.3g</td><td>11.0g</td><td>70.2g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>655kcal</td><td>23.1g</td><td>17.4g</td><td>97.8g</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	14.3g	11.0g	70.2g	2.3g	デラックス	655kcal	23.1g	17.4g	97.8g	3.1g	📷味染み野菜ナムルの旨メシ牛肉ビビンバ お楽しみの1品 信田巻き(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜 小松菜のお浸し エリンギと春雨の黒ごまマヨサラダ <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>ヘルシー</td><td>451kcal</td><td>11.1g</td><td>12.9g</td><td>69.6g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>683kcal</td><td>17.1g</td><td>22.6g</td><td>99.1g</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	451kcal	11.1g	12.9g	69.6g	2.1g	デラックス	683kcal	17.1g	22.6g	99.1g	3.4g	📷唐揚げ〜瀬戸内レモンのネギ塩〜 📷ブリブリ海老水餃子 ボロニアハムのステーキ ヤングコーンのオイスターソース炒め ツナとさつま芋のマスタードサラダ <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>ヘルシー</td><td>511kcal</td><td>15.2g</td><td>14.2g</td><td>78.1g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>721kcal</td><td>22.6g</td><td>19.7g</td><td>109.9g</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	511kcal	15.2g	14.2g	78.1g	2.4g	デラックス	721kcal	22.6g	19.7g	109.9g	3.3g	📷ピリッと柚子胡椒の大人味豚肉野菜炒め 旨味染み込む野菜を包む鶏肉の甘辛八幡巻(やわたまき) 春キャベツ入り揚げ天 ヘルシーきのこマリネ 食物繊維豊富! たたきごぼう <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>ヘルシー</td><td>498kcal</td><td>14.7g</td><td>13.7g</td><td>76.7g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>710kcal</td><td>20.2g</td><td>21.4g</td><td>105.7g</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	498kcal	14.7g	13.7g	76.7g	2.8g	デラックス	710kcal	20.2g	21.4g	105.7g	3.5g	お休み	お休み
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	18.8g	16.8g	70.8g	2.2g																																																																																						
デラックス	722kcal	24.3g	28.1g	96.9g	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	447kcal	14.3g	11.0g	70.2g	2.3g																																																																																						
デラックス	655kcal	23.1g	17.4g	97.8g	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	451kcal	11.1g	12.9g	69.6g	2.1g																																																																																						
デラックス	683kcal	17.1g	22.6g	99.1g	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	511kcal	15.2g	14.2g	78.1g	2.4g																																																																																						
デラックス	721kcal	22.6g	19.7g	109.9g	3.3g																																																																																						
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	498kcal	14.7g	13.7g	76.7g	2.8g																																																																																						
デラックス	710kcal	20.2g	21.4g	105.7g	3.5g																																																																																						
23 	24 大分県	25 👑 Premium 小満になんで 📷ビーフ入りハンバーグ・オニオンソース 📷いずみ鶏とザーサイのピリ辛香味ダレ サーモンとアスパラの焼肉タレ炒め 梅ごぼうと平サヤインゲンのコク旨和え マンナン水まんじゅう〜青梅〜 <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>ヘルシー</td><td>466kcal</td><td>14.3g</td><td>9.2g</td><td>78.6g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>673kcal</td><td>22.6g</td><td>16.1g</td><td>106.0g</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	466kcal	14.3g	9.2g	78.6g	2.5g	デラックス	673kcal	22.6g	16.1g	106.0g	3.9g	26 	27 あご 飛魚出汁	28 お休み	29 お休み																																																																				
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	466kcal	14.3g	9.2g	78.6g	2.5g																																																																																						
デラックス	673kcal	22.6g	16.1g	106.0g	3.9g																																																																																						
📷海老カツ〜ソース〜 フランスの家庭料理 合鴨のポトフ 切干大根煮 ピリ辛こんにゃくの炒め煮 かぶと水菜の昆布ボン酢ジュレ <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>ヘルシー</td><td>422kcal</td><td>11.5g</td><td>9.2g</td><td>71.4g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>626kcal</td><td>17.6g</td><td>15.7g</td><td>100.5g</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	422kcal	11.5g	9.2g	71.4g	2.3g	デラックス	626kcal	17.6g	15.7g	100.5g	3.1g	📷大分県とり天 あじの和風おろし煮風 里芋の味噌煮ころがし 春の恵み山菜と枝豆の青じそ和え 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>ヘルシー</td><td>507kcal</td><td>16.6g</td><td>15.0g</td><td>74.4g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>743kcal</td><td>26.0g</td><td>24.5g</td><td>101.9g</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	507kcal	16.6g	15.0g	74.4g	2.4g	デラックス	743kcal	26.0g	24.5g	101.9g	3.1g	📷ビーフ入りハンバーグ・オニオンソース 📷いずみ鶏とザーサイのピリ辛香味ダレ サーモンとアスパラの焼肉タレ炒め 梅ごぼうと平サヤインゲンのコク旨和え マンナン水まんじゅう〜青梅〜 <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>ヘルシー</td><td>466kcal</td><td>14.3g</td><td>9.2g</td><td>78.6g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>673kcal</td><td>22.6g</td><td>16.1g</td><td>106.0g</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	466kcal	14.3g	9.2g	78.6g	2.5g	デラックス	673kcal	22.6g	16.1g	106.0g	3.9g	📷野菜豊富な牛肉の照り焼きマヨネーズ炒め 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ ふきの土佐煮 じゃこと切干大根の柚子なます <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>ヘルシー</td><td>489kcal</td><td>12.7g</td><td>15.4g</td><td>72.7g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>671kcal</td><td>17.2g</td><td>21.2g</td><td>100.0g</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	489kcal	12.7g	15.4g	72.7g	2.3g	デラックス	671kcal	17.2g	21.2g	100.0g	2.8g	📷飛魚出汁の上品な味わいを纏う和風唐揚げ 四川風挽肉たっぷり"しびれ"麻婆春雨 ひじき煮 アスパラ入り! ベベロンパスタ 店主おすすめのサラダ <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>ヘルシー</td><td>474kcal</td><td>13.1g</td><td>12.9g</td><td>74.1g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>704kcal</td><td>20.0g</td><td>21.0g</td><td>105.4g</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	474kcal	13.1g	12.9g	74.1g	2.0g	デラックス	704kcal	20.0g	21.0g	105.4g	2.6g	お休み	お休み
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	422kcal	11.5g	9.2g	71.4g	2.3g																																																																																						
デラックス	626kcal	17.6g	15.7g	100.5g	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	507kcal	16.6g	15.0g	74.4g	2.4g																																																																																						
デラックス	743kcal	26.0g	24.5g	101.9g	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	466kcal	14.3g	9.2g	78.6g	2.5g																																																																																						
デラックス	673kcal	22.6g	16.1g	106.0g	3.9g																																																																																						
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	489kcal	12.7g	15.4g	72.7g	2.3g																																																																																						
デラックス	671kcal	17.2g	21.2g	100.0g	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	474kcal	13.1g	12.9g	74.1g	2.0g																																																																																						
デラックス	704kcal	20.0g	21.0g	105.4g	2.6g																																																																																						
30 	31 ビタミンB1 豊富	📷ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 お楽しみの揚げ物 カルシウム満点! いわしの梅煮 揚げなすとピーマンのおかか炒め わかめとネギのサクサク醤油ナムル <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>ヘルシー</td><td>474kcal</td><td>12.7g</td><td>13.5g</td><td>73.7g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>708kcal</td><td>18.4g</td><td>21.2g</td><td>108.3g</td><td>3.7g</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	474kcal	12.7g	13.5g	73.7g	2.6g	デラックス	708kcal	18.4g	21.2g	108.3g	3.7g	📷初夏の旬野菜と甘辛豚肉の国産生姜焼き 小エビのにぎり揚げ・和風柚子こしょうダレ 芽キャベツのトマト煮 おまかせの副菜 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>ヘルシー</td><td>437kcal</td><td>10.0g</td><td>11.2g</td><td>71.6g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>633kcal</td><td>13.7g</td><td>18.2g</td><td>100.0g</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	437kcal	10.0g	11.2g	71.6g	2.2g	デラックス	633kcal	13.7g	18.2g	100.0g	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	474kcal	12.7g	13.5g	73.7g	2.6g																																																																																						
デラックス	708kcal	18.4g	21.2g	108.3g	3.7g																																																																																						
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	437kcal	10.0g	11.2g	71.6g	2.2g																																																																																						
デラックス	633kcal	13.7g	18.2g	100.0g	2.9g																																																																																						