

4月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2023
April

月	火	水	木	金																																																																											
3  ❶ 海老カツ・ソース 肉団子と彩り野菜のデミグラス煮 大豆の甘辛炒め煮 ヤングコーンのマスタートマリネ 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 484kcal</td><td>14.3g</td><td>17.1g</td><td>76.5g</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>デラックス 689kcal</td><td>19.9g</td><td>25.2g</td><td>107.3g</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 484kcal	14.3g	17.1g	76.5g	1.2g	デラックス 689kcal	19.9g	25.2g	107.3g	2.4g	4  ❷ ガツンとジューシーメンチ！味噌もろみソース 鶏肉と根菜の筑前煮風 さつま揚げの出汁醤油 京風卵の花～おからと野菜煮～ 店主おすすめのサラダ <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 488kcal</td><td>15.0g</td><td>15.2g</td><td>71.1g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス 730kcal</td><td>22.0g</td><td>25.0g</td><td>102.0g</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 488kcal	15.0g	15.2g	71.1g	2.4g	デラックス 730kcal	22.0g	25.0g	102.0g	3.4g	5  ❸ 14種類のスパイス香るいづる鶏のまろやかチキンカレー 白身魚フライ・柚子胡椒風味 タコ入り！海鮮チヂミ 水菜とひじきの青じを和え 大根と人参のまよサラダ <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 402kcal</td><td>11.9g</td><td>7.7g</td><td>68.5g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 588kcal</td><td>18.7g</td><td>12.3g</td><td>96.5g</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 402kcal	11.9g	7.7g	68.5g	2.1g	デラックス 588kcal	18.7g	12.3g	96.5g	2.9g	6  ❹ 野菜たっぷり牛肉のピンパ お楽しみの1品 高野豆腐そぼろあん たまりくらげといんげんの和え物 かぶと広島菜のレモン風味サラダ <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 403kcal</td><td>10.8g</td><td>8.2g</td><td>68.3g</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>デラックス 580kcal</td><td>14.3g</td><td>14.3g</td><td>96.4g</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 403kcal	10.8g	8.2g	68.3g	1.2g	デラックス 580kcal	14.3g	14.3g	96.4g	2.5g	7  ❺ とうりーeggハンバーグ・アボカドチリタルタル ❻ 鶏唐揚げ・ハニーマスタードソース 今が旬！旬ときのこ土佐煮 「たまりくらげ」といんげんのミザオネオニオニサラダ パニシード入り！カスタードプチケーキ <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>14.4g</td><td>18.7g</td><td>72.1g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 867kcal</td><td>25.7g</td><td>36.6g</td><td>104.6g</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 527kcal	14.4g	18.7g	72.1g	1.7g	デラックス 867kcal	25.7g	36.6g	104.6g	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 484kcal	14.3g	17.1g	76.5g	1.2g																																																																											
デラックス 689kcal	19.9g	25.2g	107.3g	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 488kcal	15.0g	15.2g	71.1g	2.4g																																																																											
デラックス 730kcal	22.0g	25.0g	102.0g	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 402kcal	11.9g	7.7g	68.5g	2.1g																																																																											
デラックス 588kcal	18.7g	12.3g	96.5g	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 403kcal	10.8g	8.2g	68.3g	1.2g																																																																											
デラックス 580kcal	14.3g	14.3g	96.4g	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 527kcal	14.4g	18.7g	72.1g	1.7g																																																																											
デラックス 867kcal	25.7g	36.6g	104.6g	2.9g																																																																											
10  ❶ 厚切り！ハムステーキカツ カルシウム豊富小魚フライと彩り野菜の中華あん 菜の花とマッシュルームのペペロン炒め 切干大根煮 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 489kcal</td><td>14.0g</td><td>19.7g</td><td>71.0g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>デラックス 702kcal</td><td>19.8g</td><td>29.5g</td><td>99.9g</td><td>3.8g</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	14.0g	19.7g	71.0g	2.7g	デラックス 702kcal	19.8g	29.5g	99.9g	3.8g	11  ❷ 宮崎郷土料理サクサクチキン南蛮 さばの醤油煮 粗挽きひき肉ちくね・瀬戸内レモンだれ 茄子とパプリカの生妻炒め こぼろの黒胡麻サラダ <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 586kcal</td><td>16.5g</td><td>34.4g</td><td>70.2g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 880kcal</td><td>26.2g</td><td>49.6g</td><td>98.4g</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 586kcal	16.5g	34.4g	70.2g	2.0g	デラックス 880kcal	26.2g	49.6g	98.4g	2.9g	12  ❸ 絶品！オマルエビのビスコ風クロquette ❹ 合鴨と野菜のおかずあじわい黒酢仕立て ちくわの磯辺揚げ さつま芋とインゲンマのマヨ和え 白菜漬けのおかかサラダ <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 494kcal</td><td>10.4g</td><td>14.8g</td><td>76.9g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 745kcal</td><td>15.5g</td><td>24.8g</td><td>110.5g</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 494kcal	10.4g	14.8g	76.9g	1.6g	デラックス 745kcal	15.5g	24.8g	110.5g	2.2g	13  ❹ 粗挽き肉ハンバーグ・5種果汁の大豆おろしソース 食物繊維豊富！ふんわり卵の花フライ 花しんじょう 柚子あんかけ 切昆布としめじの旨辛炒め サラダこんにゃくとオクラの梅サラダ <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 458kcal</td><td>12.6g</td><td>12.1g</td><td>72.9g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 711kcal</td><td>19.1g</td><td>22.3g</td><td>105.7g</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 458kcal	12.6g	12.1g	72.9g	2.2g	デラックス 711kcal	19.1g	22.3g	105.7g	3.3g	14  ❺ 塩麹チキン竜田の焼肉ダレ 低糖質ニョッキトマトミートソース わかめとネギのサクサク醤油炒め おかめとの副菜 紅ス大根とカリフラワーのピーナッツマリネ <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 458kcal</td><td>12.3g</td><td>14.6g</td><td>76.3g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 702kcal</td><td>19.4g</td><td>26.7g</td><td>111.9g</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 458kcal	12.3g	14.6g	76.3g	2.2g	デラックス 702kcal	19.4g	26.7g	111.9g	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 489kcal	14.0g	19.7g	71.0g	2.7g																																																																											
デラックス 702kcal	19.8g	29.5g	99.9g	3.8g																																																																											
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 586kcal	16.5g	34.4g	70.2g	2.0g																																																																											
デラックス 880kcal	26.2g	49.6g	98.4g	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 494kcal	10.4g	14.8g	76.9g	1.6g																																																																											
デラックス 745kcal	15.5g	24.8g	110.5g	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 458kcal	12.6g	12.1g	72.9g	2.2g																																																																											
デラックス 711kcal	19.1g	22.3g	105.7g	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 458kcal	12.3g	14.6g	76.3g	2.2g																																																																											
デラックス 702kcal	19.4g	26.7g	111.9g	3.2g																																																																											
17  ❶ 牛すじ肉のこってり味噌煮～土手煮風～ 北海道産氷下魚(コマイ)フライ・カレーソース 野沢菜と彩野菜のチャプチェ 山芋と水菜のおひたし 店主おすすめの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 425kcal</td><td>11.3g</td><td>8.6g</td><td>73.7g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 637kcal</td><td>17.8g</td><td>15.0g</td><td>104.8g</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 425kcal	11.3g	8.6g	73.7g	1.9g	デラックス 637kcal	17.8g	15.0g	104.8g	2.6g	18  ❷ サクッと鶏唐揚げ～あおさ風味～ お稲荷肉詰め油揚げの出汁香る炊いたん 小松菜とコーンのピリ辛四川風炒め ひじき煮 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 477kcal</td><td>13.8g</td><td>14.7g</td><td>70.0g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 720kcal</td><td>22.3g</td><td>24.8g</td><td>98.7g</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 477kcal	13.8g	14.7g	70.0g	1.9g	デラックス 720kcal	22.3g	24.8g	98.7g	2.6g	19  ❸ 豚肉と野菜の甘辛ごま炒め ジュシーえび風味シューマイ 静岡名物！黒はんぺんフライ 切干大根煮 鮭と水菜のシーザーサラダ <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 559kcal</td><td>11.9g</td><td>28.0g</td><td>76.3g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 831kcal</td><td>15.9g</td><td>47.7g</td><td>108.9g</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 559kcal	11.9g	28.0g	76.3g	2.2g	デラックス 831kcal	15.9g	47.7g	108.9g	3.1g	20  ❹ ヒレカツ・ネギ味噌ダレ ❺ 彩りお豆入り！合鴨のトマトチリ煮 李つるとぜんまいの炒め煮 小松菜の胡麻和え 春の草餅 よもぎ団子 <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 486kcal</td><td>14.1g</td><td>11.4g</td><td>79.1g</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>デラックス 724kcal</td><td>22.6g</td><td>19.9g</td><td>109.5g</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	ヘルシー 486kcal	14.1g	11.4g	79.1g	1.3g	デラックス 724kcal	22.6g	19.9g	109.5g	1.9g	21  ❻ 照り焼きハンバーグ～野菜添え～ 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 鉄分豊富！高野豆腐と花枝の煮物 おかめとの副菜 しらすとカリフラワーのオニオンドレッシングサラダ <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 490kcal</td><td>16.6g</td><td>19.7g</td><td>72.8g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 691kcal</td><td>22.4g</td><td>27.6g</td><td>101.2g</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 490kcal	16.6g	19.7g	72.8g	2.0g	デラックス 691kcal	22.4g	27.6g	101.2g	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 425kcal	11.3g	8.6g	73.7g	1.9g																																																																											
デラックス 637kcal	17.8g	15.0g	104.8g	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 477kcal	13.8g	14.7g	70.0g	1.9g																																																																											
デラックス 720kcal	22.3g	24.8g	98.7g	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 559kcal	11.9g	28.0g	76.3g	2.2g																																																																											
デラックス 831kcal	15.9g	47.7g	108.9g	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 486kcal	14.1g	11.4g	79.1g	1.3g																																																																											
デラックス 724kcal	22.6g	19.9g	109.5g	1.9g																																																																											
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 490kcal	16.6g	19.7g	72.8g	2.0g																																																																											
デラックス 691kcal	22.4g	27.6g	101.2g	2.6g																																																																											
24  ❶ いずみ鶏と彩野菜のこってり焼肉だれ お楽しみの揚げ物 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ キャベツとピーマンの山椒炒め 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 474kcal</td><td>12.6g</td><td>24.9g</td><td>72.5g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 687kcal</td><td>19.0g</td><td>31.8g</td><td>103.4g</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 474kcal	12.6g	24.9g	72.5g	2.0g	デラックス 687kcal	19.0g	31.8g	103.4g	2.9g	25  ❷ 五島灘沖海水塩使用！こたわりの唐揚げ ❸ 海老とれんこんの落とし揚げ・お汁あん きのこの塩バター炒め 豆もやしと枝豆のナムル さつま芋のスパイスカレーマッシュ <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 499kcal</td><td>12.1g</td><td>14.3g</td><td>76.3g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 755kcal</td><td>18.7g</td><td>25.4g</td><td>108.0g</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 499kcal	12.1g	14.3g	76.3g	1.7g	デラックス 755kcal	18.7g	25.4g	108.0g	2.3g	26  ❹ ビーフ入りハンバーグ・醤油マスタードソース たっぷりつぶつぶコーンフライ 北海道産ほっけの揚げ天 北干大根とごぼうの味噌味噌和え スナップエンドウとパプリカのマヨサラダ <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 476kcal</td><td>12.4g</td><td>22.8g</td><td>73.8g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 714kcal</td><td>18.7g</td><td>31.6g</td><td>106.4g</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 476kcal	12.4g	22.8g	73.8g	1.9g	デラックス 714kcal	18.7g	31.6g	106.4g	2.8g	27  ❺ 豚竜田と野菜の黒胡麻ナッツがらめ かぼちや真丈・いずみ鶏のそぼろあん ハムステーキ ピリ辛こんにゃくの炒め煮 白菜漬けとわかめの中華サラダ <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 459kcal</td><td>11.9g</td><td>13.6g</td><td>69.3g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 678kcal</td><td>17.4g</td><td>21.2g</td><td>100.2g</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 459kcal	11.9g	13.6g	69.3g	2.1g	デラックス 678kcal	17.4g	21.2g	100.2g	2.8g	28  ❻ キャベツまるごとメンチカツ・会津若松風ソース カルシウム豊富 あじの南蛮揚げ 竹の子の生姜昆布和え ひじき煮 れんこんの豆乳明太サラダ <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 481kcal</td><td>12.7g</td><td>13.2g</td><td>75.4g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 748kcal</td><td>19.9g</td><td>24.1g</td><td>109.2g</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 481kcal	12.7g	13.2g	75.4g	1.8g	デラックス 748kcal	19.9g	24.1g	109.2g	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 474kcal	12.6g	24.9g	72.5g	2.0g																																																																											
デラックス 687kcal	19.0g	31.8g	103.4g	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 499kcal	12.1g	14.3g	76.3g	1.7g																																																																											
デラックス 755kcal	18.7g	25.4g	108.0g	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 476kcal	12.4g	22.8g	73.8g	1.9g																																																																											
デラックス 714kcal	18.7g	31.6g	106.4g	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 459kcal	11.9g	13.6g	69.3g	2.1g																																																																											
デラックス 678kcal	17.4g	21.2g	100.2g	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 481kcal	12.7g	13.2g	75.4g	1.8g																																																																											
デラックス 748kcal	19.9g	24.1g	109.2g	2.4g																																																																											