

# 5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2023  
May

月

1九州産鶏の梅しそ竜田

国産肉団子とピーマンの焼肉タレ炒め  
豆乳入りふくらがんと煮  
わかめとネギのサクサク醤油炒め  
ポテトサラダ

| 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  | 14.8g | 25.0g | 70.6g | 2.4g  |
| デラックス 683kcal | 21.8g | 36.5g | 97.8g | 3.1g  |

火

2ビーフカレーウロコケ

甘辛たれで味わうさくひら花咲イカ  
高野豆腐と花枝の煮物  
チンゲン菜とえのきのバター醤油炒め  
サラダこんにやくと水菜の瀬戸内塩レモンサラダ

| 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  | 12.6g | 14.4g | 70.6g  | 1.7g  |
| デラックス 723kcal | 18.2g | 25.3g | 102.1g | 2.3g  |

水

3お休み

木

4お休み

金

5お休み

8ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜

合鴨のゆず塩チャブチェ  
さつま揚げの出汁醤油  
野沢菜とかぶのピリ辛ナムル  
大豆とひじきの味噌マヨネーズサラダ

| 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 493kcal  | 13.2g | 17.3g | 69.2g | 2.4g  |
| デラックス 741kcal | 19.0g | 28.4g | 98.9g | 3.4g  |

9黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜

ブリザード海老水餃子  
ちくわの磯辺揚げ  
切干大根煮  
店主おすすめのサラダ

| 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  | 13.0g | 18.8g | 70.7g  | 2.0g  |
| デラックス 697kcal | 20.3g | 33.2g | 101.2g | 2.7g  |

10手切りヒレカツ・会津若松風ソース

さばの揚げ浸し〜もろみ醤油ねぎソース〜  
静岡名物！黒はんぺんフライ  
ピリ辛こんにやくの炒め煮  
柚子胡椒香る ごぼうの和風サラダ

| 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 497kcal  | 16.5g | 14.4g | 72.1g  | 1.6g  |
| デラックス 729kcal | 26.5g | 22.5g | 100.4g | 2.0g  |

11宮崎郷土料理サクサクチキン南蛮

お楽しみの1品  
春キャベツ入り揚げ天  
スナッペンとパプリカのオイスター炒め  
白菜漬のおかかサラダ

| 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 503kcal  | 15.5g | 17.1g | 69.7g | 2.7g  |
| デラックス 777kcal | 24.1g | 30.2g | 99.4g | 3.8g  |

12Premium母の日にちなんで

ビーフハラミカツ・トマトバジルソース  
お楽しみの1品  
紅芯大根と花芽菜のマスタードマリネ  
さつま芋の黒胡麻ナッツサラダ  
新茶の季節 抹茶ロールケーキ

| 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 530kcal  | 10.9g | 21.5g | 80.1g  | 1.5g  |
| デラックス 808kcal | 16.5g | 38.8g | 113.0g | 2.2g  |

15海老カツ・BBQソース

鶏肉の八幡巻〜やわたまき〜とほくろ大根の含め煮  
ヤングコーンの甘辛炒め  
おまかせの副菜  
オクラと山芋のネバネバ青じそサラダ

| 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 436kcal  | 12.1g | 18.0g | 72.5g  | 1.9g  |
| デラックス 650kcal | 18.4g | 25.2g | 104.5g | 2.8g  |

16ほくろいずみ鶏の和風ビビンバ

山椒風味  
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ  
ハムステーキ  
茄子の彩り昆布酢辛ジュレ  
マカロニサラダ

| 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 521kcal  | 15.7g | 28.0g | 68.5g | 2.2g  |
| デラックス 697kcal | 21.3g | 33.2g | 94.9g | 3.0g  |

17粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース

牛肉入り勇躍イモコロッケ  
サーモンと小松菜の豆乳炒め煮  
ひじき煮  
大根のゆず香る和風サラダ

| 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  | 12.2g | 13.6g | 72.0g  | 2.2g  |
| デラックス 721kcal | 18.5g | 24.4g | 103.9g | 3.0g  |

18Special鳥取県産紅スワイコ

クリームコロッケ  
お楽しみの1品  
粗挽きひとくちつね・瀬戸内塩レモンだれ  
山形郷土料理「おみ漬け」と野菜の和え物  
ブロッコリーと山菜のピリ辛サラダ

| 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 518kcal  | 12.1g | 24.3g | 73.9g  | 1.7g  |
| デラックス 770kcal | 17.1g | 41.7g | 106.5g | 2.3g  |

1914種類のスパイス

牛すじ入り！14種類スパイスの旨トマトカレー  
お楽しみの揚げ物  
タコ入り！海鮮チヂミ  
切干の五目昆布煮  
いんげんとごぼうの味噌味噌だれ

| 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 430kcal  | 10.4g | 9.1g  | 73.7g  | 1.7g  |
| デラックス 633kcal | 15.3g | 15.0g | 104.8g | 2.4g  |

22鶏唐揚げ〜5種果汁大根おろし〜

明太和風あんかけの生豆腐ステーキ  
しめじとパプリカのマリネ  
芽キャベツの豆乳クリーム煮  
ポテトサラダ

| 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  | 12.7g | 16.6g | 68.5g | 2.2g  |
| デラックス 622kcal | 22.7g | 35.7g | 99.4g | 3.2g  |

23Premium浅草三社祭にちなんで

浅草メンチ風・お肉屋さんのジューシーメンチ  
東京発祥！ハヤシライス風  
しらすと昆布の佃煮風  
白菜と水菜の山椒風味サラダ  
初夏の祭・あんみつ風 さくらんぼマンナン水まんじゅう

| 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  | 11.0g | 11.4g | 76.7g  | 2.0g  |
| デラックス 701kcal | 16.9g | 20.6g | 107.5g | 2.8g  |

24豚唐揚げと彩り野菜の柚子胡椒ダレ

四川風いずみ鶏をぼろの「しびれ」麻婆春雨  
れんこんのハニーマスタード和え  
おまかせの副菜  
たまきくらげといんげんのバリバリサラダ

| 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  | 11.2g | 14.5g | 75.7g  | 1.8g  |
| デラックス 609kcal | 15.6g | 23.9g | 105.4g | 2.4g  |

25瀬戸内レモン

鶏肉となすの塩レモンバター炒め  
チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ  
花しんじょうの和風あん  
大豆と水菜の甘辛ネギ和え  
店主おすすめ花の1品

| 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 441kcal  | 12.5g | 13.3g | 73.0g  | 1.8g  |
| デラックス 649kcal | 18.5g | 23.7g | 102.2g | 2.1g  |

26ビーフ入りハンバーグ・和風きのこソース

白身魚フライ・山椒風味  
切干大根煮  
大豆と水菜の甘辛ネギ和え  
マカロニサラダ

| 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 475kcal  | 15.0g | 13.6g | 71.3g | 2.0g  |
| デラックス 687kcal | 22.5g | 20.9g | 99.7g | 2.7g  |

29海老とアボカドのマヨネーズソース

合鴨の具だくさん和風煮  
若竹煮  
ツナ入り！ 辛子とぜんまいのピリ辛炒め  
カリフラワー〜5種果汁大根おろし〜

| 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  | 10.7g | 7.6g  | 68.9g | 2.2g  |
| デラックス 578kcal | 15.4g | 12.0g | 97.5g | 2.9g  |

30Special黒トリュフ

黒トリュフ香る唐揚げ  
香ばし醤油の焼きもちろし・天・カニ中華あん  
豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょう)  
パスタこんにやくとにんじんの明太子和え  
さつま芋の3種チーズのシーザーサラダ

| 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 508kcal  | 11.1g | 16.7g | 76.0g  | 1.6g  |
| デラックス 771kcal | 16.7g | 28.6g | 105.7g | 2.3g  |

31ネギ塩サムギョプサル

キムチ風サラダ添え  
良質なタンパク源！大葉入りあじフライ  
きたあかりフライドポテト・アンチョビソース  
ひじき煮  
大豆もやしと枝豆の中華サラダ

| 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  | 12.7g | 16.6g | 66.2g | 2.1g  |
| デラックス 707kcal | 19.7g | 26.5g | 93.5g | 2.9g  |

厳選国産  
十六穀ご飯  
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。 ※当店の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。