

9月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2023
September

月	火	水	木	金
				1
				 大分県 ◎ 大分県産！とり天・柚子胡椒風味 かにのふわふわ真丈(しんじょう)中華あん かぼちゃの甘辛マッシュ きんぴら寒鰯 店主おすすめ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 434kcal 12.0g 18.8g 70.1g 2.4g デラックス 647kcal 19.7g 18.5g 97.8g 2.8g
4	5	6	7	8
 ◎ 鶏肉と茄子の5種果汁さっぱりみぞれ煮 肉入り揚げワンタン・具沢山麻婆ソース 花さつぽの洋風あん ひじき煮 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 435kcal 12.0g 18.8g 70.1g 2.4g デラックス 602kcal 16.6g 27.4g 96.3g 3.0g	 ◎ ハンバーグ～デミグラスソース煮込み～ お楽しみの1品 瀬戸内産小エビのチヂミ 2色ピーマンのアンチョビ炒め わかめの梅ネギサラダ 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 438kcal 11.2g 25.2g 69.9g 2.2g デラックス 631kcal 16.0g 30.4g 100.8g 3.0g	 Premium 黒の日 ◎ さっぱり香る黒酢の牛ハラミカツ ◎ 豚肉と旬野菜の黒胡麻ソース仕立て 静岡名物！黒はんぺんフライ・味噌ダレ たまきくらげとまきゅうりのどり辛黒サラダ 漆黒を包んだ濃厚黒ごま団子 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 589kcal 12.2g 19.5g 86.4g 2.0g デラックス 876kcal 17.5g 31.0g 122.0g 2.7g	 Premium ◎ 絶品！オマルエビのビスク風コロケ 肉団子と春雨の中華煮込み 切昆布とめしめの旨辛炒め オクラと山芋のポン酢シユレ 食物繊維豊富！おからとコーンのマヨサラダ 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 496kcal 11.5g 14.4g 78.4g 2.2g デラックス 735kcal 16.0g 23.4g 112.0g 2.9g	 ◎ デミグラスで煮込んだとろろ牛しりしチー 白身魚フライ・タルタルソース キャベツ入り揚げ天 切干大根煮 野菜菜の花の旨塩サラダ 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 428kcal 13.4g 9.4g 69.8g 2.0g デラックス 624kcal 18.7g 15.5g 98.3g 3.4g
11	12	13	14	15
 ◎ 海老天とちくわ～天井風甘辛味～ 合鴨と長野県産きのこの昆布生煮 たっぷり野菜の揚げ餃子 彩り野菜のチヂミ 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 432kcal 10.4g 15.5g 71.2g 2.0g デラックス 609kcal 15.4g 20.2g 99.0g 2.8g	 ★ Special ◎ 4種の海鮮お出汁の豊かな風味～賢沢唐揚～ ◎ 香ばし醤油の焼きもちこし天・そばあん 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょう) 豆もやしとアブラの山椒サムル サラダごんじょうと人参のすりおろし野菜ドレッシング 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 12.1g 16.9g 70.2g 2.0g デラックス 762kcal 19.1g 29.2g 102.6g 2.8g	 ◎ 豚肉と玉子のこってりオイスター炒め 鮭キャベツソテー・パプリカソース お肉入り！たっぷりいんげん腹頭 手キャベツのトマト煮 大根とインゲンの柚子胡椒サラダ 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 12.3g 15.9g 72.3g 2.0g デラックス 693kcal 17.6g 27.0g 101.2g 2.6g	 Premium ◎ 名古屋めし チキンカツで味噌カツ風 さっぱりいただく小魚フライもろみ醤油ダレ ふんわりきゃらぶきと野菜の煮物 おまかせの副菜 ツツとぎゅうりのオニオンサラダ 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 519kcal 14.7g 17.7g 73.2g 2.4g デラックス 762kcal 21.9g 27.9g 102.9g 3.3g	 ◎ 海老カツ・瀬戸内産レモンソース 鶏肉と明太子のマッシュ里芋おかず タコ入り！海鮮チヂミ わかめとネギのササガ醤油炒め カリフラワーとブロッコリーの黒胡麻ドレッシングサラダ 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 428kcal 13.4g 9.4g 69.8g 2.0g デラックス 644kcal 18.3g 16.6g 103.2g 3.0g
18	19	20	21	22
 店休日	 ◎ 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ サーモンと小松菜の豆乳炒め煮 切干大根の柚子なます 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 519kcal 15.2g 17.6g 72.5g 2.3g デラックス 753kcal 22.4g 27.4g 100.8g 3.0g	 ◎ ごろっと鶏肉焼肉・野菜添え お楽しみの揚げ物 ウィンナーとじゃがいもの四角風どり辛ソース ひじき煮 紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ 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 411kcal 13.2g 7.9g 70.1g 1.9g デラックス 623kcal 21.6g 13.2g 102.2g 2.5g	 ★ Special ◎ 宮崎県産！鶏肉と野菜の味噌カツ ◎ 牛肉ときのこのガバオ風炒め 花がなみの煮物 さつま芋のスパイスカレーマッシュ きゅうりのさっぱり青じをサラダ 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 12.4g 22.2g 73.5g 2.3g デラックス 740kcal 19.2g 40.9g 103.1g 3.3g	 ◎ ネギ塩サシム・アボカド野菜添え ごま油香る！揚げじゃがコロケ 鶏さつぽの和風あん べばと大豆の生煮炒め 店主おすすめサラダ 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 474kcal 11.6g 21.3g 70.1g 1.8g デラックス 689kcal 18.6g 23.5g 97.5g 3.3g
25	26	27	28	29
 福島県 会津 ◎ キャベツまるっとメンチ・会津若松ソース 鶏肉の八幡巻(yakimaki)とほく大根の含め煮 手づねとせんまいの和風煮 おまかせの副菜 水菜とパプリカの3種チーズサーザサラダ 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 482kcal 12.4g 14.8g 72.5g 2.5g デラックス 759kcal 19.9g 26.9g 106.0g 3.5g	 ◎ ほくし鶏のバターチキンカレー煮込み 三陸産茎わかめと紅ショウガのすり身入りカツ 粗挽きとくろふの炒め煮・黒酢ダレ オクラと小松菜のオイスター炒め 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 534kcal 12.2g 30.3g 72.9g 2.0g デラックス 717kcal 17.6g 34.1g 103.5g 2.7g	 ◎ 厚切り！ハムステーキ 豆腐ハンバーグ・柚子おろしソース ぶり辛こんにゃくの炒め煮 春の彩り野菜の中華和え きのこの胡麻サラダ 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 522kcal 10.6g 18.6g 76.2g 2.3g デラックス 827kcal 16.4g 34.7g 109.4g 3.2g	 ◎ 唐揚げ・チリソース 海老とれんごんの落とし揚げ・お出汁あん 切干大根煮 かまかつとコーンのナムル さつま芋とかぼちゃのナッツサラダ 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 12.4g 22.2g 73.5g 2.3g デラックス 740kcal 19.2g 40.9g 103.1g 3.3g	 Premium 十五夜 ◎ お月見ハンバーグ・アボカド照りマヨ ◎ 合鴨とコロコロニョッキのペペロンチーノ さっぱり梅味噌ごぼう和え 白菜漬と小松菜の柚子胡椒サラダ 秋の味覚！栗ロールケーキ 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 474kcal 11.6g 21.3g 70.1g 1.8g デラックス 689kcal 18.6g 23.5g 97.5g 3.3g

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

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いません。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。