

10月 日替わりメニュー

2023
October

月	火	水	木	金
2 	3 	4 	5 ★ Special 	6 
<p>ガツンとジューシーメンチ・ソース ワインと一緒にこのジャーマンポテト ささ塩焼き ひじき煮 マカロニサラダ</p> <p>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 13.1g 15.2g 68.0g 1.9g デラックス：602kcal 17.9g 23.1g 97.2g 2.5g</p>	<p>真っ赤なトマトのチキンデミグラス煮込み お楽しみの一品! タコ入り! 海鮮チヂミ 竹の子とシシウドのオイスター炒め オクラと山芋の昆布ボリュームサラダ</p> <p>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：10.3g 4.4g 66.2g 1.9g デラックス：15.4g 5.7g 92.2g 2.8g</p>	<p>照り焼きハンバーグ～バスタ添え～ ざつま芋コロッケ～黒ごま風味 スナップエンドウとパプリカの柚子胡椒炒め わかめとネギのサクサク醤油ナムル 白菜ときゅうりのシーザーサラダ</p> <p>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：439kcal 9.3g 20.6g 75.2g 2.0g デラックス：664kcal 13.6g 27.2g 111.6g 2.6g</p>	<p>五島灘沖海水塩使用! こだわりの唐揚げ アブランカレイ・野菜たっぷり和風あん 粗挽きひじきちくわね・黒酢ダレ お出汁込みマッシュ里芋 白菜漬けの梅風味サラダ</p> <p>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 14.7g 10.3g 70.0g 2.1g デラックス：738kcal 22.6g 26.8g 96.9g 2.6g</p>	<p>海老カツ・オーロラソース 鶏の彩り信田巻(いのまき)とほくほく大根の合め煮 カラフルピーマンの四川風ピリ辛炒め きんじら蓮根 店主おすすめの1品!</p> <p>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：431kcal 11.3g 28.6g 72.6g 1.9g デラックス：643kcal 17.3g 35.5g 103.1g 2.6g</p>
9 	10 	11 	12 	13九州・沖縄フェア 
<p>牛すじ肉のこってり味噌煮～土手煮風～ 白身魚フライ・山椒風味 高野豆腐のそぼろあん 五目もやしと枝豆の青じそ和え ポテトサラダ</p> <p>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：429kcal 13.2g 10.5g 68.7g 2.1g デラックス：602kcal 18.4g 14.8g 96.7g 2.8g</p>	<p>鶏肉と4種スパイスのカレー煮込み 食物繊維豊富! ごぼうメンチカツ・ソース 芽キャベツの豆乳クリーム煮 おまかせの副菜 カリフラワーとコーンの黒胡麻サラダ</p> <p>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：444kcal 12.6g 11.1g 70.9g 2.0g デラックス：675kcal 19.2g 19.3g 101.7g 2.7g</p>	<p>国産チキンカツ・会津南松屋ソース カレーライス豊富! あじの南蛮漬け なすの胡麻風味炒め 切り干し椎茸 さつま芋と(ば)ちやのバターナッツサラダ</p> <p>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 13.9g 26.4g 78.4g 2.0g デラックス：793kcal 22.3g 37.0g 111.7g 2.7g</p>	<p>宮崎郷土料理チキン南蛮～ネギタルタル～ ビーフ入りハンバーグ～佐世保レモンステーキ風 鹿児島発祥! 花つき玉ねぎ・おろしグリ 沖縄! ソトと小松菜のちゃんぶる～ 福岡! 高菜と明太子のきゅうりサラダ</p> <p>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 15.5g 71.2g 2.2g デラックス：755kcal 24.6g 25.6g 103.8g 3.0g</p>	
16 	17 	18 ★ Premium ✿ 大豆にちなんで ✿ 大豆 ✿ お肉屋さんのヒレカツ・ごま豆乳味噌たれ ✿ 鶏肉とポカドのりおりおろし野菜ドレッシング 白菜とコーンの柚子胡椒和え 三色おろし芋の和風マヨサラダ 湘州内しメンのクリーミーサンケーキ	19 	20 
<p>あさりの旨味! 牛肉と厚揚げのスンドウブ風 お楽しみの揚げ物 野菜もたべり肉餃子 インゲンとごぼうの梅味噌和え Wコーンのマスターサラダ</p> <p>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：418kcal 10.0g 8.7g 70.4g 1.9g デラックス：605kcal 14.2g 14.2g 99.0g 2.7g</p>	<p>鶏もも肉の唐揚げ・もろみ醤油ダレ カルシウム豊富小魚フライと彩り野菜の中華あん 花がんの煮物 食物繊維豊富! ヘルシーのコマリネ マカロニサラダ</p> <p>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 13.4g 19.4g 67.0g 2.4g デラックス：785kcal 23.9g 38.1g 97.0g 3.6g</p>	<p>✿ お肉屋さんのヒレカツ・ごま豆乳味噌たれ ✿ 鶏肉とポカドのりおりおろし野菜ドレッシング 白菜とコーンの柚子胡椒和え 三色おろし芋の和風マヨサラダ 湘州内しメンのクリーミーサンケーキ</p> <p>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：454kcal 13.4g 11.3g 72.4g 1.7g デラックス：669kcal 21.6g 18.9g 100.3g 2.4g</p>	<p>✿ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース 穀の香がする裏切らない旨さ白身魚フライ 大豆とインゲンのアンチョビ炒め ひじき煮 水菜ともやしの黒胡麻サラダ</p> <p>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 15.4g 17.0g 71.1g 2.4g デラックス：741kcal 22.6g 26.8g 99.5g 3.1g</p>	<p>✿ 香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユーリンチ) シーフードと旬のこの塩だれチャプチ 餅子名物・カレーボール～ 切り干し昆布煮 おかづのマヨサラダ</p> <p>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 14.6g 18.5g 74.5g 2.4g デラックス：763kcal 23.2g 32.9g 107.2g 3.4g</p>
23 	24 ★ Special 	25 	26 	27 
<p>✿ スタミナ満点! 牛肉のブルゴギ ふわふわ入りプリプリ水餃子 高野豆腐と花枝の煮物 たまりきらべとチキン丼の玉子炒め ボテトサラダ</p> <p>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：423kcal 11.8g 14.3g 71.2g 2.2g デラックス：598kcal 16.5g 23.1g 101.5g 2.9g</p>	<p>✿ 桜海老のクリームコロッケ 豚肉とさつま芋の甘辛胡麻バター炒め ちくわの磯辯揚げ 竹の子とビーマンの旨辛生姜昆布 野沢菜とゆの中華サラダ</p> <p>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：9.0g 29.0g 76.5g 2.1g デラックス：12.8g 41.3g 113.9g 2.9g</p>	<p>✿ しつりサクサクささみカツ・ソース 国産真鯛入りふわふわつみれ・ゆずあんかけ ピリ辛こんにゃくの炒め煮 切り干し椎茸 サーモンときゅうりのおろし野菜サラダ</p> <p>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：417kcal 12.9g 9.3g 68.4g 2.4g デラックス：614kcal 19.8g 15.2g 96.3g 3.2g</p>	<p>✿ 北海道産牛乳・牛乳使用! ベーコンのオオノクリーミーコロッケ のネギ塩レモン炒め～瀬戸内レモン～ 鶏丈(しんじょ)の出汁醤油 ごぼうとう(ば)りかの生姜炒め 店主おすすめのサラダ</p> <p>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 23.2g 72.9g 2.2g デラックス：696kcal 17.5g 31.6g 103.5g 2.8g</p>	<p>✿ 黒酢の酢鶏～鶏肉と野菜の黒酢ダレ～ イカソツとたっぷり野菜の具沢山カツ きやらふきときのこの煮物 低糖質ニヨッキ・かぼちゃクリーム 豆もやしと彩り野菜の和風サラダ</p> <p>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：495kcal 12.2g 21.5g 78.2g 2.4g デラックス：764kcal 19.2g 40.9g 111.4g 3.5g</p>
30 	31 ★ Premium ✿ ハロウィン 			
<p>豚肉と秋野菜の辛味噌炒め エビ入り! ブリーフリ海鮮カツ・アンチョビソース 芋入りとんがいの和風煮 おまかせの副菜 マカロニサラダ</p> <p>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：449kcal 10.8g 18.1g 71.6g 1.8g デラックス：660kcal 16.0g 31.4g 103.0g 2.3g</p>	<p>✿ チーズイハンバーグ・さっぱりネギチリソース かぼちゃ真丈(しんじょ)・甘辛チーズ～あんかけ あさりと小松菜の(タマ)煮油炒め 紅芯大根のロウリウム魔女色ナラダ ハロウィンお団子かぼちゃ餡子</p> <p>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：461kcal 13.4g 9.8g 76.4g 2.1g デラックス：684kcal 20.9g 17.4g 106.7g 3.3g</p>			

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：自安570kcal



日替わり ヘルシー弁当

日替わりのおかず5品

カロリー：自安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。 ※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。