

12月日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2023
December

月

火

水

木

金

1北海道・東北フェア

紅ズワイ

❶北のご馳走！紅ズワイ蟹クリームコロッケ

❷山形芋煮風～牛肉と里芋の煮物～

花さつま揚げ～青森しょうが味噌おでん風～

東北名産「ぜんまい」とこんにやくの和え物

北海道グルメ！ラーメンサラダを干豆腐で

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448kcal11.0g11.5g72.7g2.4g

デラックス678kcal15.2g20.0g105.9g3.2g

4

リコピン

❶鶏肉とときのこの完熟トマトクリーム煮込み

磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ

粗挽きつね・5種果汁のおろしソース

たまきくらげと野菜の和風和え

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501kcal16.3g15.9g71.3g2.0g

デラックス670kcal23.3g19.7g97.3g2.6g

5

瀬戸内レモン

❶ビーフ入りハンバーグ・瀬戸内産レモンソース

お楽しみの1品

スパッパエンドウとパプリカの生姜炒め

ひじき煮

かぼちゃとお豆の黒胡麻サラダ

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449kcal13.5g10.2g74.0g1.9g

デラックス665kcal21.4g17.3g102.9g2.6g

6

鴨鉄分豊富

❶鴨(かも)の唐揚げ

ウイナーとじゃがいものカレー炒め

花がんと煮物の和風豆乳くりーむ煮

豆もやしとオクラのごま和え

こぼろの6種野菜おろし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446kcal12.0g13.4g67.5g1.9g

デラックス617kcal18.5g22.6g96.2g2.7g

7Premium大雪

冬メニュー

❶カツとじ風！肉屋のヒレカツ・玉子あん

❷鶏肉と根菜の和風豆乳くりーむ煮

冬が旬！鮭と大根の中華煮

小松菜の白雪サラダ

あんこ×洋菓子～こしあんブチーキー～

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456kcal15.9g10.3g72.2g1.4g

デラックス690kcal26.0g17.5g102.7g2.0g

8

❶牛すじ肉のこってり味噌煮～土手煮風～

チリマヨ風ふりっつとエイガ海鮮カツ

フライドアンチョビポテト

白菜漬と人参のおひたし

ツナ入り！ひじきと水菜の梅ネギサラダ

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437kcal10.3g11.1g72.3g1.6g

デラックス625kcal15.3g16.3g102.1g2.2g

11

❶しっとりサクサクチキンカツ・焼肉ダレ

カルシウム豊富 あじの南蛮漬け

竹の子とパプリカの四川風ピリ辛炒め

切干大根煮

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439kcal13.3g10.5g70.3g1.7g

デラックス650kcal20.7g17.2g100.2g2.4g

12

❶キャベツまるっとメンチカツ・ソース

アブラカレイ・野菜たっぷりおろし煮風

高野豆腐と花枝の煮物

小松菜とコーンのバター醤油炒め

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521kcal16.2g18.2g70.0g1.9g

デラックス789kcal24.8g30.2g99.9g2.6g

13Special

中華

❶香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユリチー)

❷豚タンのスタミナ焼き・キムチ風野菜添え

野菜もたっぷり揚げ餃子

マッシュ土豆の手のおかか和え

カリフラワーときゅうりのシーザーサラダ

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497kcal14.2g14.0g74.9g2.2g

デラックス744kcal22.7g24.1g104.6g3.4g

14

❶照り焼きハンバーグ～バジルパスタ添え～

今が旬！ふりのサクサクカツ

彩り野菜のチャプチェ

おまかせの副菜

五目もやしと春菊の梅サラダ

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439kcal12.2g10.4g72.2g2.1g

デラックス650kcal18.0g16.3g103.5g2.9g

15

❶チャーシューと彩り野菜の焼肉タレ炒め

白身魚フライ・柚子胡椒風味

鶏真丈(しんじょ)の出汁醤油

スパッパエンドウと人参のマヨネーズ和え

山手とわかめののり辛サラダ

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454kcal13.4g13.1g67.7g2.4g

デラックス654kcal18.1g20.0g94.7g3.1g

18

❶海老カツ・ソース

生妻入り豆腐ステーキ・そぼろあん

タコ入り！海鮮チヂミ

ブロッコリーとパプリカの黒胡椒炒め

チリポテトサラダ

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492kcal12.0g16.0g72.4g1.9g

デラックス738kcal18.5g26.5g102.6g2.6g

19Special

水餃子・揚げ餃子・揚げ餃子

❶賀沢唐揚げ～4種海鮮お出汁～

❷味染み野菜ナムルの旨み牛肉ビビンバ

ちくわの磯辺揚げ

きのこのゆず浸し

おかた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467kcal11.6g15.6g68.8g1.9g

デラックス696kcal17.4g25.6g96.9g2.8g

20

❶甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め

お楽しみの揚げ物

キャベツ入り練り天

ひじき煮

わんごんの豆乳明太サラダ

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460kcal10.3g12.2g74.8g2.1g

デラックス697kcal13.6g22.0g107.7g2.8g

21

宮崎県

❶宮崎郷土料理チキン南蛮

鰯(いわし)の和風あんかけ

豆乳入りふくらがんと煮

切干大根と野沢菜の中華炒め

水菜と人参の梅サラダ

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469kcal15.0g12.2g67.5g2.1g

デラックス757kcal23.6g29.6g95.7g2.7g

22Premiumクリスマスにちなんで

❶チーズインハンバーグ・バジルポテト添え

❷エビフライ・ネギマヨサクサク醤油

旬の白菜とこんにやくのオニオンドレッシング

カニカマと野菜のクリスマスサラダ

ブッシュドエル風ショコラロール

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469kcal11.5g15.5g66.5g1.9g

デラックス726kcal18.2g27.2g98.8g2.3g

25

❶ごろっとチキンのデミグラスソース

あざりの旨み！グラムチャウダー・コロッケ

お肉入り！ふわふわれんこん鍋頭

ヤングコーンと小松菜のアンチョビソース

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490kcal14.6g14.7g72.0g1.9g

デラックス708kcal22.5g21.6g101.7g2.0g

26

❶ガツンとジューシーメンチ！柚子胡椒ソース

鶏肉と生美昆布のマッシュ里芋

豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)

おまかせの副菜

紅芯大根とかぶ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446kcal12.2g11.4g71.5g1.9g

デラックス678kcal19.3g19.3g102.8g2.8g

27

❶ビーフ入りハンバーグ・もろみ醤油

栗かぼちゃコロッケ

わかめとネギのサクサク醤油炒め

大豆ときゅうりの青じそ和え

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475kcal12.2g13.9g73.8g2.0g

デラックス719kcal18.4g22.6g108.0g2.8g

28

❶鶏もも肉の唐揚げ・カレーマヨ

豚肉と旬野菜の山椒炒め

竹の子とチンゲン菜のオイスター炒め

切干大根煮

アボカドのカラフル黒胡麻サラダ

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468kcal12.8g14.9g69.2g1.9g

デラックス789kcal22.8g32.6g100.5g3.0g

29

リコピン

❶黒酢トマト酢豚

こま油香る！塩じゃがコロッケ

高野豆腐の麻婆中華あん

ピリ辛こんにやくの炒め煮

豆もやしと水菜の昆布ポテトサラダ

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473kcal12.8g14.3g71.2g2.1g

デラックス682kcal17.2g21.9g100.9g2.8g

❶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。