

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
February

月	火	水	木	金																																																																											
			1	2 Premium 節分																																																																											
			 桜エビのクリームコロッケ 広島料理! 八宝菜〜豚肉と海鮮の五目うま煮〜 粗挽きひとくちつくね・和風あん おまかせの副菜 ゆず香る フロッキーと人参の青じそ風味サラダ <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 502kcal</td><td>13.8g</td><td>17.2g</td><td>71.5g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 736kcal</td><td>19.9g</td><td>26.5g</td><td>102.5g</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 502kcal	13.8g	17.2g	71.5g	1.8g	デラックス 736kcal	19.9g	26.5g	102.5g	2.5g	 鬼に金棒! 塩麹チキン・サルサソース チャーシューと野菜の中華風黒胡麻だれ 「鬼除け」いわし梅煮 山椒風味の卵の花サラダ 鬼退治! 節分きびだんご <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 469kcal</td><td>14.3g</td><td>11.2g</td><td>74.9g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 692kcal</td><td>21.9g</td><td>18.9g</td><td>104.5g</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 469kcal	14.3g	11.2g	74.9g	1.9g	デラックス 692kcal	21.9g	18.9g	104.5g	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 502kcal	13.8g	17.2g	71.5g	1.8g																																																																											
デラックス 736kcal	19.9g	26.5g	102.5g	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 469kcal	14.3g	11.2g	74.9g	1.9g																																																																											
デラックス 692kcal	21.9g	18.9g	104.5g	3.1g																																																																											
5	6	7	8 ★ Special	9																																																																											
 しっとりチキン・甘辛ダレ お楽しみの1品 鮭となすのレモン醤油炒め ひじき煮 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 459kcal</td><td>13.8g</td><td>13.0g</td><td>69.9g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 581kcal</td><td>18.2g</td><td>16.5g</td><td>87.2g</td><td>1.6g</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 459kcal	13.8g	13.0g	69.9g	1.8g	デラックス 581kcal	18.2g	16.5g	87.2g	1.6g	 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 彩り野菜のチャマチャ 白菜漬と香菊の梅和え かぼちゃとアボカドのシーザーサラダ <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 509kcal</td><td>14.4g</td><td>16.4g</td><td>73.6g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 741kcal</td><td>21.7g</td><td>26.1g</td><td>102.3g</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 509kcal	14.4g	16.4g	73.6g	2.0g	デラックス 741kcal	21.7g	26.1g	102.3g	2.6g	 宮崎県産チキン南蛮風・タルタル添え スペイン料理! ベーコンとじゃが芋のアヒージョ風 花がんの煮物 きんぴら巻餅 店主おすすめ品 <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 520kcal</td><td>14.4g</td><td>19.1g</td><td>71.9g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス 821kcal</td><td>23.2g</td><td>34.4g</td><td>104.0g</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 520kcal	14.4g	19.1g	71.9g	2.3g	デラックス 821kcal	23.2g	34.4g	104.0g	3.3g	 黒トリュフ 黒トリュフ香る唐揚げ 鰻(あじ)のカラー・南蛮風ソース 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょう) マッシュたまごのおかか和え カニカマ入りわかめときゅうりのオニオンサラダ <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 480kcal</td><td>13.1g</td><td>14.8g</td><td>73.1g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 745kcal</td><td>20.7g</td><td>26.5g</td><td>103.0g</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 480kcal	13.1g	14.8g	73.1g	1.6g	デラックス 745kcal	20.7g	26.5g	103.0g	2.2g	 ガツンとジューシーメンチ! 柚子胡椒ソース アブラカレイ・野菜たっぷり甘酢ソース 高野豆腐と花魁の煮物 ヤングコーンの花サラダ パリンとたまごの梅味サラダ <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 471kcal</td><td>15.5g</td><td>13.2g</td><td>70.8g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 716kcal</td><td>23.4g</td><td>22.9g</td><td>101.4g</td><td>2.7g</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 471kcal	15.5g	13.2g	70.8g	1.9g	デラックス 716kcal	23.4g	22.9g	101.4g	2.7g
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	13.8g	13.0g	69.9g	1.8g																																																																											
デラックス 581kcal	18.2g	16.5g	87.2g	1.6g																																																																											
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 509kcal	14.4g	16.4g	73.6g	2.0g																																																																											
デラックス 741kcal	21.7g	26.1g	102.3g	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 520kcal	14.4g	19.1g	71.9g	2.3g																																																																											
デラックス 821kcal	23.2g	34.4g	104.0g	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 480kcal	13.1g	14.8g	73.1g	1.6g																																																																											
デラックス 745kcal	20.7g	26.5g	103.0g	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 471kcal	15.5g	13.2g	70.8g	1.9g																																																																											
デラックス 716kcal	23.4g	22.9g	101.4g	2.7g																																																																											
12	13	14 Premium バレンタインデー	15	16																																																																											
店休日	 牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜 三陸産まぐれと紅ショウガのサクサクカツ 野菜もたっふり肉餃子 切干大根煮 ゴチトサラダ <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 456kcal</td><td>10.3g</td><td>11.7g</td><td>73.6g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 651kcal</td><td>14.4g</td><td>17.3g</td><td>104.3g</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 456kcal	10.3g	11.7g	73.6g	1.8g	デラックス 651kcal	14.4g	17.3g	104.3g	2.5g	 Wチーズのチーズフォンデュ風ハンバーグ 合鴨とごころ野菜のデミグラスシチュー あざりたフロッキーのグリーンパスタ風 ツツときゅうりのおかか和風サラダ とろーりチヨコソースのサクッとチュロス <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>13.1g</td><td>15.4g</td><td>70.7g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 744kcal</td><td>19.9g</td><td>25.4g</td><td>101.5g</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 490kcal	13.1g	15.4g	70.7g	2.1g	デラックス 744kcal	19.9g	25.4g	101.5g	3.3g	 豚骨田舎と彩り野菜のこってりナッツがらめ 白身魚フライ・山椒風味 厚揚げのぶり半煮 芽つとせとれまの和風煮 白菜漬けとひじきのらめ醤油サラダ <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 434kcal</td><td>11.5g</td><td>11.0g</td><td>70.2g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 653kcal</td><td>17.5g</td><td>18.5g</td><td>100.9g</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 434kcal	11.5g	11.0g	70.2g	1.7g	デラックス 653kcal	17.5g	18.5g	100.9g	2.3g	 バターチキンカレー・煮込み 定番ソースで国産鮭キャベツカツ 大根の生薬昆布煮 わかめとネギのサクサク醤油炒め インゲンとごぼうの梅味サラダ <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 428kcal</td><td>11.7g</td><td>10.9g</td><td>69.7g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 648kcal</td><td>18.6g</td><td>18.5g</td><td>100.1g</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 428kcal	11.7g	10.9g	69.7g	1.9g	デラックス 648kcal	18.6g	18.5g	100.1g	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 456kcal	10.3g	11.7g	73.6g	1.8g																																																																											
デラックス 651kcal	14.4g	17.3g	104.3g	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 490kcal	13.1g	15.4g	70.7g	2.1g																																																																											
デラックス 744kcal	19.9g	25.4g	101.5g	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 434kcal	11.5g	11.0g	70.2g	1.7g																																																																											
デラックス 653kcal	17.5g	18.5g	100.9g	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 428kcal	11.7g	10.9g	69.7g	1.9g																																																																											
デラックス 648kcal	18.6g	18.5g	100.1g	2.6g																																																																											
19	20	21	22 韓国グルメフェア	23																																																																											
 黒酢の群鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜 小エビのにぎり揚げ・和風柚子しょうがれ 三色豆とつま手マッシュ おまかせの副菜 高粱とフロッキーのピリ辛サラダ <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 495kcal</td><td>11.4g</td><td>15.2g</td><td>76.5g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 749kcal</td><td>17.7g</td><td>26.9g</td><td>106.3g</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 495kcal	11.4g	15.2g	76.5g	1.6g	デラックス 749kcal	17.7g	26.9g	106.3g	2.3g	 三元豚の豚カツ・ソース 揚げかぼちゃのキノコそぼろあん 静岡名物! 黒はんぺんフライ ひじき煮 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 538kcal</td><td>13.4g</td><td>19.6g</td><td>75.3g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 784kcal</td><td>19.8g</td><td>29.9g</td><td>106.5g</td><td>2.1g</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 538kcal	13.4g	19.6g	75.3g	1.7g	デラックス 784kcal	19.8g	29.9g	106.5g	2.1g	 甘辛豚と彩り野菜の生薬焼き エビ入り! プリプリカカマ・塩だれ 豆乳入りふんかつがんとあん 切干大根とエリンギのペロロンチーノ サラダこんにやくと人参の柚子おろしサラダ <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 444kcal</td><td>10.3g</td><td>10.9g</td><td>73.1g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 662kcal</td><td>14.6g</td><td>17.7g</td><td>106.7g</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 444kcal	10.3g	10.9g	73.1g	1.9g	デラックス 662kcal	14.6g	17.7g	106.7g	2.6g	 韓国風ザクザクチキン・ハニーマスタード スタミナ満点! 牛肉のブルゴギ ぶり半明太ソースの海鮮チヂミ もちもちネギのトッポギ風 白菜のごまナムル <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 487kcal</td><td>12.1g</td><td>14.2g</td><td>75.8g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 728kcal</td><td>19.0g</td><td>24.1g</td><td>106.1g</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 487kcal	12.1g	14.2g	75.8g	2.1g	デラックス 728kcal	19.0g	24.1g	106.1g	2.9g	店休日															
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	11.4g	15.2g	76.5g	1.6g																																																																											
デラックス 749kcal	17.7g	26.9g	106.3g	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 538kcal	13.4g	19.6g	75.3g	1.7g																																																																											
デラックス 784kcal	19.8g	29.9g	106.5g	2.1g																																																																											
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 444kcal	10.3g	10.9g	73.1g	1.9g																																																																											
デラックス 662kcal	14.6g	17.7g	106.7g	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 487kcal	12.1g	14.2g	75.8g	2.1g																																																																											
デラックス 728kcal	19.0g	24.1g	106.1g	2.9g																																																																											
26	27 ★ Special	28	29																																																																												
 鶏肉ときこのトマトクリーム煮込み お楽しみの揚げ物 高野豆腐とそばの煮物 かぶと人参の白和え チリポテトサラダ <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 461kcal</td><td>14.8g</td><td>12.6g</td><td>70.2g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 679kcal</td><td>22.4g</td><td>19.5g</td><td>100.0g</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 461kcal	14.8g	12.6g	70.2g	1.7g	デラックス 679kcal	22.4g	19.5g	100.0g	2.5g	 エビフライ・瀬戸内塩レモンダレ 彩り野菜入り鶏つまみ・和風あんかけ 小松菜のクレープ醤油炒め 里芋とかぼちゃの胡麻和え 紅芯大根とサダこんにやくのマリネ <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 417kcal</td><td>11.7g</td><td>9.7g</td><td>69.2g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 627kcal</td><td>18.3g</td><td>17.0g</td><td>97.8g</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 417kcal	11.7g	9.7g	69.2g	1.7g	デラックス 627kcal	18.3g	17.0g	97.8g	2.4g	 ビーフ入りハンバーグ・醤油マスタードソース 帆立風味フライ・タルタル フライドパンチョボポテ 切干大根煮 店主おすすめ品 <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 491kcal</td><td>12.8g</td><td>15.5g</td><td>74.1g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 728kcal</td><td>20.1g</td><td>24.8g</td><td>104.4g</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 491kcal	12.8g	15.5g	74.1g	1.9g	デラックス 728kcal	20.1g	24.8g	104.4g	2.6g	 海老カツ・チリソース 合鴨と豆腐の黒胡麻担々混ぜそば スクランブルエッグときこのデミグラス炒め オクラと山芋のボロ・香シタレ 食物繊維豊富! ひじまごぼうの梅サラダ <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 438kcal</td><td>12.4g</td><td>10.6g</td><td>69.8g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 665kcal</td><td>19.2g</td><td>18.8g</td><td>99.4g</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 438kcal	12.4g	10.6g	69.8g	1.8g	デラックス 665kcal	19.2g	18.8g	99.4g	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 461kcal	14.8g	12.6g	70.2g	1.7g																																																																											
デラックス 679kcal	22.4g	19.5g	100.0g	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 417kcal	11.7g	9.7g	69.2g	1.7g																																																																											
デラックス 627kcal	18.3g	17.0g	97.8g	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 491kcal	12.8g	15.5g	74.1g	1.9g																																																																											
デラックス 728kcal	20.1g	24.8g	104.4g	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 438kcal	12.4g	10.6g	69.8g	1.8g																																																																											
デラックス 665kcal	19.2g	18.8g	99.4g	2.6g																																																																											

※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。