

# 3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024  
March

月 火 水 木 金

**1 春の行業弁当フェア**



春

- ① 鮭ちらし寿司
- ② サクッととり天・広島菜の赤しそケトル
- ③ 7品目具材入り! ふんわり豆腐ハンバーグ

花かんもとお根の煮物  
白菜のちりめん油揚げ  
お豆とちりめん豆腐の黒ごまサラダ

	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	512kcal	14.1g	19.4g	68.7g	2.4g
デラックス	774kcal	22.1g	34.2g	92.1g	3.2g

**4**



① チャーシューと彩り野菜の焼肉タレ炒め  
今が旬! ぶりのサクサクツソース

彩り野菜のチャブチ  
おまかせの副菜  
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	466kcal	11.7g	13.4g	71.1g	2.2g
デラックス	689kcal	17.5g	21.9g	99.9g	2.9g

**5 Premium ひなまつり**



① 牛ハラミカツ・デミグラスソース  
② 鶏ももと里芋の桃色明太マッシュおかず

こぼろごんじやくの梅味増和え  
鮭ときゅうりのアボカドソーサーサラダ  
関西風 道明寺かもち

	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	486kcal	11.3g	12.8g	79.1g	1.4g
デラックス	731kcal	17.5g	22.4g	111.2g	2.1g

**6**



① 中華風豚チリ彩り炒め  
磯の音広がる裏切らない旨さ白身魚フライ

粗挽きひとくちつね・魚群ダレ  
切干大根煮  
ヤングコーンと小松菜の青じそサラダ

	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	542kcal	14.3g	19.3g	75.6g	2.1g
デラックス	766kcal	19.0g	27.7g	107.3g	2.6g

**7**



① しっとりサクサクチキンカツ・焼肉ダレ  
豚タンのネギ塩レモン炒め〜瀬戸内レモン〜

高野豆腐とそばろの煮物  
ブロッコリーとカリフラワーの生姜炒め  
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	412kcal	13.9g	8.9g	67.6g	1.7g
デラックス	601kcal	20.6g	14.3g	95.6g	2.3g

**8**



① 手切りヒキカツソース  
真鯛入り〜みれとお根の生姜煮

タコ入り! 海鮮チヂミ  
オクラと山芋のホリホリジュレ  
わかめときゅうりのオリエンタルサラダ

	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	13.2g	10.6g	68.4g	1.8g
デラックス	650kcal	21.5g	17.9g	97.1g	2.5g

**11**



① 粗挽き肉ハンバーグ・照焼きソース  
お楽しみの1品

大豆と平サヤインゲン・柚子胡椒炒め  
竹の子と春巻の生姜昆布和え  
チリポトサラダ

	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	463kcal	13.8g	13.4g	69.8g	1.8g
デラックス	692kcal	21.7g	22.2g	99.4g	2.4g

**12**



① ヤニオンチキン〜唐揚げのピリ辛味噌ダレ〜  
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け

スパッポエントウとアフリカのオイスター炒め  
ヤングコーンの白和え  
切干とましの中華サラダ

	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	446kcal	12.8g	11.8g	70.2g	1.7g
デラックス	769kcal	23.7g	27.7g	102.9g	2.6g

**13**



① 海老天とちくわ天〜天丼風〜  
肉団子ときのこの旨辛チャブチ

豆乳と野菜のふわふわ具又(しんじょ)  
大根の梅煮  
ごぼうとアフリカのマヨネーズサラダ

	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	417kcal	10.1g	9.5g	70.9g	1.8g
デラックス	608kcal	15.2g	14.3g	102.5g	2.5g

**14 Premium ホワイトデー**



① ビーフ入りメンチカツ・トマトバジルソース  
② 合鴨と野菜の具沢山ホワイトクリーム煮

今が旬! 竹の子ときのこのバター醤油炒め  
カニかま入り白菜漬の柚子サラダ  
まっ白チーズクリームを包んだふわわりロールケーキ

	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	472kcal	11.6g	14.0g	71.0g	2.2g
デラックス	731kcal	17.7g	24.6g	103.0g	3.0g

**15**



① 黒群の酢豚  
ごろっと枝豆コロッケ

新鮮野菜と豆腐のちり揚げ  
ひじき煮  
水菜とコーンの3種チヂミソーサーサラダ

	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	432kcal	13.2g	10.6g	68.4g	1.8g
デラックス	763kcal	21.5g	29.1g	107.6g	2.3g

**18**



① チキンとハムのバスコ風トマト煮  
ぶりっとお老イカ海鮮カツ・アンチョビソース

高野豆腐と花魁の煮物  
豆もやしのカール  
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	440kcal	14.2g	10.9g	68.7g	1.7g
デラックス	632kcal	21.3g	15.4g	97.7g	2.4g

**19**



① ハンバーグ・デミグラスソース煮込み〜  
鱈めし大葉フライ

切干大根煮  
おまかせの副菜  
かぶと高菜のごまサラダ

	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	445kcal	14.0g	11.1g	71.6g	2.2g
デラックス	669kcal	21.1g	18.1g	101.2g	2.8g

**20**



店休日

**21**



① 牛すじ入り! 14種スパイスのカレー  
お楽しみの揚げ物

Wコーンのクリーム煮  
赤黒胡の芽〜おからと野菜煮〜  
春雨のちりまヨサラダ

	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	447kcal	10.5g	10.6g	74.6g	1.8g
デラックス	654kcal	15.2g	17.1g	105.6g	2.7g

**22 Special**



① チキン南蛮・オロオロス  
② 天然小エビのにぎり揚げ・和風生姜あんかけ

キャマ入り揚げ天  
里芋とかぼちゃの味噌和え  
サラダこんにやくと人参の塩レモンマリネ

	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	502kcal	13.2g	15.4g	71.6g	2.1g
デラックス	757kcal	19.9g	28.8g	101.5g	3.0g

**25**



① チキンとハムのバスコ風トマト煮  
ぶりっとお老イカ海鮮カツ・アンチョビソース

高野豆腐と花魁の煮物  
豆もやしのカール  
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	451kcal	14.2g	10.9g	72.3g	2.0g
デラックス	665kcal	15.4g	21.0g	101.8g	2.9g

**26**



① キャベツまるごとメンチカツソース  
鶏肉の八幡巻(わかめ)とほくほく大根の含め煮

竹の子とアフリカの四川風ピリ辛炒め  
芽もやしとせまの和風煮  
店主おすすめ品

	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	475kcal	12.8g	14.4g	71.2g	1.9g
デラックス	753kcal	20.3g	26.5g	104.8g	3.0g

**27 Special**



① 4種の海鮮お出汁の豊かな風味〜賢沢唐揚げ〜  
② 鰻(かす)のちゃんちゃん風味味噌ダレ

たっぷり野菜の揚げ餃子  
きのこの山椒炒め  
ツナ入り! きゅうりとコーンのオニオンサラダ

	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	487kcal	13.9g	15.2g	70.3g	1.6g
デラックス	742kcal	22.1g	26.5g	99.4g	2.4g

**28**



① 海老カツ・タルタルソース  
スペイン料理! 合鴨とニョッキのアヒージョ風

豆乳入りふわふわかんも煮  
かぼちゃの甘辛マッシュ  
紅芯大根と人参のマリネ

	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	473kcal	11.8g	13.4g	72.7g	1.9g
デラックス	722kcal	17.7g	23.2g	104.5g	2.7g

**29**



① ビーフ入りハンバーグ・5種果汁のおろしソース  
白身魚フライ・スパイシーカレーソース

フジリのアボカド風  
わかめときゅうりのサクサク醤油炒め  
キャマときゅうりのおかか和風サラダ

	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	498kcal	12.7g	10.7g	70.9g	1.9g
デラックス	657kcal	20.2g	17.9g	101.3g	2.7g

①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。