

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
February

月	火	水	木	金																																																																																					
<p>3</p>  <p>◎ ごろっと黒酢チキン・野菜添え お楽しみの1品 肉団子・甘辛生姜あん 切干大根煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>435kcal</td><td>14.6g</td><td>10.3g</td><td>68.8g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>627kcal</td><td>23.8g</td><td>14.4g</td><td>97.2g</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	435kcal	14.6g	10.3g	68.8g	1.8g	デラックス	627kcal	23.8g	14.4g	97.2g	2.5g	<p>4 Premium 節分にちなんで</p>  <p>◎ 肉屋のヒレカツ・赤鬼お豆サルサソース ◎ 合鴨ともちもちニョッキの黒胡麻ナッツがらめ 無病息災! 鯛(いわし)入りすり身揚げ こんにやくと姫皮竹の子の梅和え 鬼は外! 福は内! "豆"乳入り蒸し饅頭</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>511kcal</td><td>13.8g</td><td>13.6g</td><td>80.7g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>782kcal</td><td>22.2g</td><td>24.4g</td><td>114.3g</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	511kcal	13.8g	13.6g	80.7g	1.7g	デラックス	782kcal	22.2g	24.4g	114.3g	2.4g	<p>5</p>  <p>◎ 粗挽きハンバーグ・シャリアピン風ソース さつま芋コロッケ キャベツの練り天 刻み昆布ときのこの煮物 店主おすすめの1品</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>447kcal</td><td>11.7g</td><td>11.3g</td><td>79.6g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>715kcal</td><td>17.9g</td><td>21.8g</td><td>116.0g</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	447kcal	11.7g	11.3g	79.6g	1.9g	デラックス	715kcal	17.9g	21.8g	116.0g	2.5g	<p>6 Special</p>  <p>◎ 鶏もも肉の唐揚げ・もろみ醤油ダレ ◎ 鱈(たら)のピリ辛豆乳だれ 花がんもの煮物 白菜漬とひじきのおろし和え 山菜ときゅうりのマヨサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>423kcal</td><td>12.2g</td><td>13.2g</td><td>62.3g</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>739kcal</td><td>23.7g</td><td>29.2g</td><td>92.7g</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	423kcal	12.2g	13.2g	62.3g	1.6g	デラックス	739kcal	23.7g	29.2g	92.7g	2.4g	<p>7 さかなの日</p>  <p>◎ 豚肉と海老入り! 海鮮八宝菜 鰯(あじ)のみりん干しフライ 銚子名物カレーボール わかめとネギのサクサク醤油炒め ツナと花野菜のシーザーサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>408kcal</td><td>12.2g</td><td>10.0g</td><td>66.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>616kcal</td><td>19.5g</td><td>16.5g</td><td>95.8g</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	408kcal	12.2g	10.0g	66.3g	2.1g	デラックス	616kcal	19.5g	16.5g	95.8g	2.9g
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	14.6g	10.3g	68.8g	1.8g																																																																																				
デラックス	627kcal	23.8g	14.4g	97.2g	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	511kcal	13.8g	13.6g	80.7g	1.7g																																																																																				
デラックス	782kcal	22.2g	24.4g	114.3g	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	447kcal	11.7g	11.3g	79.6g	1.9g																																																																																				
デラックス	715kcal	17.9g	21.8g	116.0g	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	423kcal	12.2g	13.2g	62.3g	1.6g																																																																																				
デラックス	739kcal	23.7g	29.2g	92.7g	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	408kcal	12.2g	10.0g	66.3g	2.1g																																																																																				
デラックス	616kcal	19.5g	16.5g	95.8g	2.9g																																																																																				
<p>10</p>  <p>◎ 豚唐揚げと野菜の甘辛ダレ 完熟トマトのバリッとピザロール 高野豆腐のそぼろあん〜山椒風味〜 水菜とこんにやくの梅和え マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>485kcal</td><td>11.1g</td><td>14.4g</td><td>76.5g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>710kcal</td><td>15.3g</td><td>22.1g</td><td>110.7g</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	485kcal	11.1g	14.4g	76.5g	1.7g	デラックス	710kcal	15.3g	22.1g	110.7g	2.3g	<p>11</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>店休日</p> </div>	<p>12</p>  <p>◎ 鶏肉と彩り野菜の塩レモンバター 帆立風味フライ・カレーソース タコ入り! 海鮮チヂミ おまかせの副菜 麦味噌大根と山芋のネバネバサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>403kcal</td><td>10.9g</td><td>9.1g</td><td>67.9g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>601kcal</td><td>16.8g</td><td>15.1g</td><td>96.6g</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	403kcal	10.9g	9.1g	67.9g	1.8g	デラックス	601kcal	16.8g	15.1g	96.6g	2.6g	<p>13</p>  <p>◎ ネギ塩サムギョプサル・ナムル添え 海老イカ海鮮カツ・ウスターソース ミートボールトマト煮込み ひじき煮 かぼちゃの卵の花サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>420kcal</td><td>11.5g</td><td>12.6g</td><td>69.7g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>614kcal</td><td>17.5g</td><td>16.1g</td><td>98.9g</td><td>2.8g</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	420kcal	11.5g	12.6g	69.7g	2.0g	デラックス	614kcal	17.5g	16.1g	98.9g	2.8g	<p>14 Premium バレンタインデー</p>  <p>◎ チーズインハンバーグ・ポークシチュー ◎ フライドチキン・桃色タルタル 鮭入り! さつま芋マッシュ・マスタード風味 白菜漬ときゅうりの昆布酢サラダ チョコバナナロールケーキ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>522kcal</td><td>12.3g</td><td>15.5g</td><td>74.2g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>832kcal</td><td>21.9g</td><td>34.7g</td><td>105.2g</td><td>3.0g</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	522kcal	12.3g	15.5g	74.2g	1.9g	デラックス	832kcal	21.9g	34.7g	105.2g	3.0g																	
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	485kcal	11.1g	14.4g	76.5g	1.7g																																																																																				
デラックス	710kcal	15.3g	22.1g	110.7g	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	403kcal	10.9g	9.1g	67.9g	1.8g																																																																																				
デラックス	601kcal	16.8g	15.1g	96.6g	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	420kcal	11.5g	12.6g	69.7g	2.0g																																																																																				
デラックス	614kcal	17.5g	16.1g	98.9g	2.8g																																																																																				
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	12.3g	15.5g	74.2g	1.9g																																																																																				
デラックス	832kcal	21.9g	34.7g	105.2g	3.0g																																																																																				
<p>17</p>  <p>◎ サクッとチキンカツ・甘辛ごまダレ スモークチーズとたらの練り天・ミートソース きんぴられんこん 大根の煮物〜青じそ風味〜 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>435kcal</td><td>10.1g</td><td>12.3g</td><td>69.3g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>666kcal</td><td>16.7g</td><td>21.5g</td><td>99.1g</td><td>2.8g</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	435kcal	10.1g	12.3g	69.3g	1.7g	デラックス	666kcal	16.7g	21.5g	99.1g	2.8g	<p>18</p>  <p>◎ ポルチーニ香る濃厚クリームコロッケ 7品目具材入り豆腐ハンバーグ・和風あん ちくわ磯辺揚げ ごぼうとひじきの梅味噌和え 店主おすすめの1品</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>520kcal</td><td>9.7g</td><td>16.9g</td><td>81.2g</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>799kcal</td><td>15.0g</td><td>30.5g</td><td>114.6g</td><td>2.0g</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	9.7g	16.9g	81.2g	1.3g	デラックス	799kcal	15.0g	30.5g	114.6g	2.0g	<p>19 肉満載フェア</p>  <p>◎ 鶏唐揚げと揚げじゃがの香ばし旨黒酢ダレ ◎ 牛すじ肉のハッシュドビーフ 豚ひき肉麻婆あんて揚げ餃子 豆やしとわかめのピリ辛ナムル サラダこんにやくと人参のおろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>438kcal</td><td>11.3g</td><td>11.6g</td><td>69.1g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>674kcal</td><td>18.0g</td><td>20.5g</td><td>100.5g</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	438kcal	11.3g	11.6g	69.1g	2.0g	デラックス	674kcal	18.0g	20.5g	100.5g	2.7g	<p>20</p>  <p>◎ 海老カツ・タルタルソース 鶏肉と里芋の生姜昆布和え 黒胡椒香る! ハムステーキ 切干大根煮 彩りお豆のオリエンタルサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>467kcal</td><td>15.2g</td><td>12.6g</td><td>72.8g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>685kcal</td><td>23.2g</td><td>19.0g</td><td>104.4g</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	467kcal	15.2g	12.6g	72.8g	1.7g	デラックス	685kcal	23.2g	19.0g	104.4g	2.5g	<p>21 中華Day</p>  <p>◎ 香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユリオンチー) 鰯(あじ)のオイスターソース 鶏そぼろとなすのチリソース 小松菜の玉子中華あん 茎わかめと春雨のサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>476kcal</td><td>12.3g</td><td>15.7g</td><td>70.1g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>713kcal</td><td>20.9g</td><td>24.4g</td><td>100.6g</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	476kcal	12.3g	15.7g	70.1g	1.9g	デラックス	713kcal	20.9g	24.4g	100.6g	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	435kcal	10.1g	12.3g	69.3g	1.7g																																																																																				
デラックス	666kcal	16.7g	21.5g	99.1g	2.8g																																																																																				
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	9.7g	16.9g	81.2g	1.3g																																																																																				
デラックス	799kcal	15.0g	30.5g	114.6g	2.0g																																																																																				
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	11.3g	11.6g	69.1g	2.0g																																																																																				
デラックス	674kcal	18.0g	20.5g	100.5g	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	467kcal	15.2g	12.6g	72.8g	1.7g																																																																																				
デラックス	685kcal	23.2g	19.0g	104.4g	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	476kcal	12.3g	15.7g	70.1g	1.9g																																																																																				
デラックス	713kcal	20.9g	24.4g	100.6g	2.6g																																																																																				
<p>24</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>店休日</p> </div>	<p>25</p>  <p>◎ 甘辛豚と彩り野菜のスタミナ炒め お楽しみの揚げ物 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ ひじき煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>455kcal</td><td>9.5g</td><td>14.0g</td><td>71.2g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>671kcal</td><td>13.9g</td><td>21.5g</td><td>102.9g</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	455kcal	9.5g	14.0g	71.2g	2.1g	デラックス	671kcal	13.9g	21.5g	102.9g	2.9g	<p>26 Special</p>  <p>◎ 鳥取県境港産紅ズワイカニクリームコロッケ ◎ 合鴨のスパイシーカレー煮込み 出汁入りたこ焼き かぶときのこのペペロンチーノ 紅芯大根とカリフラワーのオニオンドレッシング</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>480kcal</td><td>9.2g</td><td>16.4g</td><td>71.8g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>752kcal</td><td>14.2g</td><td>28.6g</td><td>106.0g</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	480kcal	9.2g	16.4g	71.8g	1.7g	デラックス	752kcal	14.2g	28.6g	106.0g	2.5g	<p>27</p>  <p>◎ ビーフ入りハンバーグ・もろみ醤油 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ カニカマと高菜の春雨炒め おまかせの副菜 白菜漬とコーンのおかかサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>442kcal</td><td>13.7g</td><td>11.2g</td><td>69.9g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>656kcal</td><td>21.2g</td><td>18.4g</td><td>99.0g</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	442kcal	13.7g	11.2g	69.9g	2.0g	デラックス	656kcal	21.2g	18.4g	99.0g	2.5g	<p>28 九州うまかもんフェア</p>  <p>◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え ◎ 博多ごまそば風〜さば竜田香味ごまだれ〜 鹿児島名物さつま揚げ風「鶏さつま」 冷や汁風! きゅうり白和え味噌仕立て さつま芋の柚子胡椒サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>489kcal</td><td>15.6g</td><td>15.7g</td><td>69.7g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>753kcal</td><td>25.5g</td><td>27.8g</td><td>97.8g</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	489kcal	15.6g	15.7g	69.7g	1.8g	デラックス	753kcal	25.5g	27.8g	97.8g	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	455kcal	9.5g	14.0g	71.2g	2.1g																																																																																				
デラックス	671kcal	13.9g	21.5g	102.9g	2.9g																																																																																				
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	9.2g	16.4g	71.8g	1.7g																																																																																				
デラックス	752kcal	14.2g	28.6g	106.0g	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	442kcal	13.7g	11.2g	69.9g	2.0g																																																																																				
デラックス	656kcal	21.2g	18.4g	99.0g	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	489kcal	15.6g	15.7g	69.7g	1.8g																																																																																				
デラックス	753kcal	25.5g	27.8g	97.8g	2.5g																																																																																				

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯
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。



おいしい×サメテ=いい未来
さかなの日

※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。

毎月3〜7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、2/7は水産物を豊富に使用しています。