

4月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
April

月	火	水	木	金
1	ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ お楽しみの1品 わかめとネギのサクサク醤油炒め ほうれん草の白和え 春雨ときゅうりの柚子胡椒サラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 747kcal 23.3g 25.9g 104.5g 2.8g ヘルシー 483kcal 14.4g 15.0g 72.2g 2.0g	2 さかなの日 ツナとチキンのトマトクリーム煮込み ぷりぷり海老入り水餃子 豆腐と野菜のさつま揚げ 竹の子とピーマンの生姜昆布和え 鮭とブロッコリーのマヨサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 561kcal 21.8g 9.6g 95.8g 2.7g ヘルシー 401kcal 14.3g 8.0g 67.5g 1.9g	3 ガツンとジュシーメンチ・ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け ヤングコーンとチンゲン菜のもろみ醤油炒め 切干大根煮 高菜とこんにゃくのごまサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 725kcal 20.0g 23.8g 104.6g 2.9g ヘルシー 465kcal 12.9g 13.4g 71.5g 2.2g	4 韓国グルメフェア 韓国の定番! ハニーマスタードチキン スタミナ満点! 牛肉のブルコギ タク入り! 海鮮チヂミ・ネギソース 韓国風ピリ辛さつまいも 白菜漬のチョコレギサラダ仕立て エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 733kcal 17.9g 25.2g 104.4g 3.0g ヘルシー 484kcal 11.4g 14.4g 74.6g 2.1g
7 春爛漫ウィーク チキンと旬あさりのアクアパッツァ風 イカ団子と野菜のチリソース 小松菜とコーンのバター醤油炒め しいたけの旨味香る 若竹煮風 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 デラックス 598kcal 23.4g 12.8g 97.9g 3.1g ヘルシー 413kcal 14.7g 8.8g 68.9g 2.3g	8 Premium お花見 ビーフカツ・桃色シーザーソース 合鴨と春野菜のショートパスタ〜山椒風味〜 鶏さつま揚げの味噌ナッツだれ きゅうりと花麩の酢の物 宇治抹茶使用 ふんわり抹茶ロール エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 799kcal 20.4g 31.4g 104.1g 2.6g ヘルシー 529kcal 14.2g 19.0g 72.4g 2.0g	9 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース 鱈(さわらの)山菜おろし 彩り野菜のチャプチェ おまかせの副菜 オクラとこんにゃくのオニオンサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 711kcal 22.8g 22.5g 102.2g 2.8g ヘルシー 470kcal 14.0g 13.2g 72.8g 2.0g	10 海老カツ・春色しば漬タルタル チキンと粒マスタードのマッシュ里芋おかず ミートボールトマト煮込み ひじき煮 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 デラックス 650kcal 21.7g 16.4g 103.3g 2.6g ヘルシー 437kcal 14.4g 10.2g 71.4g 1.9g	11 瀬戸内レモン 豚唐揚げと春野菜の瀬戸内塩レモンだれ 白身魚フライ・明太子ソース 花がんもの煮物 わかめのオニオン和え ブロッコリーのすりおろし野菜サラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 733kcal 17.9g 25.2g 104.4g 3.0g ヘルシー 427kcal 11.7g 11.6g 67.8g 1.8g
14 牛すじ入りユッケジャン風スープ煮 栗かぼちゃコロッケ 黒胡椒香る! ハムステーキ 山芋とひじきの梅ネギ和え 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 デラックス 665kcal 14.8g 20.3g 104.6g 3.1g ヘルシー 464kcal 10.9g 14.4g 71.9g 2.2g	15 Special 贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 鱈(たら)の黒胡麻豆腐ソース 銚子名物カレーボール 白菜漬の青じそ風味和え さつま芋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 デラックス 753kcal 22.0g 27.2g 101.7g 2.8g ヘルシー 496kcal 13.8g 15.7g 72.5g 2.2g	16 キャベツまるっとメンチカツ・ソース 四川風ひき肉とカニカマの麻婆春雨 しっとり里芋入り卵の花 かぶと小松菜のコンソメ煮 花野菜の5種果汁入りおろしサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 761kcal 20.4g 26.8g 107.4g 2.9g ヘルシー 487kcal 13.4g 15.0g 73.6g 2.0g	17 チャーシューと揚げなすの甘辛香味だれ 海老イカ海鮮カツ・マスタードマヨ 春キャベツの練り天 かぶと小松菜のコンソメ煮 切干大根なます エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 656kcal 18.0g 19.8g 104.5g 3.0g ヘルシー 434kcal 12.6g 11.1g 75.2g 2.2g	18 Premium イースターにちなんで チーズインハンバーグ・てりたまソース フライドチキン・塩レモン香るカラフルタルタル たまご型ニョッキのカレー仕立て 姫皮竹の子と野菜の梅風味サラダ ふんわりまんまる りんご入りブチケーキ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 863kcal 22.4g 35.3g 111.2g 3.0g ヘルシー 560kcal 14.0g 19.9g 79.6g 2.0g
21 バターチキンカレー煮込み お楽しみの揚げ物 野菜たっぷり揚げ餃子 切干大根煮 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 デラックス 767kcal 19.4g 27.5g 105.0g 3.0g ヘルシー 515kcal 13.0g 17.1g 73.5g 2.1g	22 デミグラスソースの煮込みハンバーグ 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 大根の和風煮〜もろみ醤油〜 おまかせの副菜 干し豆腐と高菜のナムル エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 646kcal 21.1g 17.4g 99.8g 2.8g ヘルシー 463kcal 15.6g 12.5g 71.1g 2.2g	23 たんぱく質強化フェア 大分風とり天・オニオンソース 鯖(さば)のトマト煮込み風 高野豆腐とそばろの煮物 かぼちゃと彩りお豆の甘辛和え ブロッコリーと3種チーズのシーザーサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 739kcal 27.8g 24.9g 98.7g 2.0g ヘルシー 493kcal 25.2g 17.5g 147.1g 1.8g	24 甘辛豚と野菜の生姜焼き 絶品! 鰯(あじ)のみりん干しフライ 大豆とごぼうのカレー炒め ひじき煮 白菜漬とコーンのおかかサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 666kcal 17.1g 19.8g 102.3g 2.7g ヘルシー 440kcal 11.8g 11.8g 70.6g 2.1g	25 Special 北海道産ホタテのクリームコロッケ 合鴨と野菜の柚子胡椒炒め 大阪名物! たこ焼き 豆もやしとこんにゃくのピリ辛ナムル 麦味噌大根入り和風ポテサラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 デラックス 749kcal 15.0g 27.8g 105.3g 2.6g ヘルシー 497kcal 10.3g 17.1g 72.9g 1.9g
28 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 肉団子のデミグラス煮込み ちくわ磯辺揚げ スナップエンドウとピーマンのオニオン炒め 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 デラックス 703kcal 19.7g 20.4g 108.8g 2.3g ヘルシー 480kcal 12.9g 12.2g 78.5g 1.5g	29 店休日	30 黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜 牛肉入り男爵イモコロッケ きんぴられんこん 切干大根ときゅうりのごま和え 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 デラックス 774kcal 18.6g 28.1g 110.1g 2.6g ヘルシー 509kcal 12.2g 16.9g 76.2g 1.9g		

◎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。

水産庁が定める「さかなの日」に賛同し、消費拡大に向けた取り組みとして、4/2は水産物を豊富に使用しています。