

# 5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025  
May

月	火	水	木	金																																																																																					
			1	2																																																																																					
			 <p><b>◎ さっぱり梅風味の豚肉生姜焼き</b> お楽しみの1品 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 里芋とかぼちゃの甘辛マッシュ ブロッコリーと人参のマヨサラダ</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>デラックス</td><td>631kcal</td><td>18.5g</td><td>17.1g</td><td>98.2g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>441kcal</td><td>12.5g</td><td>11.6g</td><td>70.2g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	631kcal	18.5g	17.1g	98.2g	2.0g	ヘルシー	441kcal	12.5g	11.6g	70.2g	1.5g	 <p><b>◎ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース</b> さつま芋コロッケ・黒ごま風味 彩り野菜のチャプチェ オクラとこんにゃくの野菜和え 店主おすすめのお品</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>デラックス</td><td>749kcal</td><td>17.6g</td><td>25.1g</td><td>111.6g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>481kcal</td><td>11.4g</td><td>14.6g</td><td>75.1g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	749kcal	17.6g	25.1g	111.6g	2.4g	ヘルシー	481kcal	11.4g	14.6g	75.1g	1.7g																																																			
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	631kcal	18.5g	17.1g	98.2g	2.0g																																																																																				
ヘルシー	441kcal	12.5g	11.6g	70.2g	1.5g																																																																																				
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	17.6g	25.1g	111.6g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	481kcal	11.4g	14.6g	75.1g	1.7g																																																																																				
5	6	7 <b>さかなの日</b>	8	9																																																																																					
<b>店休日</b>	<b>店休日</b>	 <p><b>◎ 豚肉と海老入り! 海鮮八宝菜</b> 白身魚フライ・チリソース 高野豆腐のカニカマ和風あん 白菜漬のおかか和え 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>デラックス</td><td>642kcal</td><td>19.9g</td><td>18.7g</td><td>96.9g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>439kcal</td><td>13.5g</td><td>12.1g</td><td>67.8g</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	デラックス	642kcal	19.9g	18.7g	96.9g	2.8g	ヘルシー	439kcal	13.5g	12.1g	67.8g	2.1g	 <p><b>◎ チキンカツ・粒マスタード入りソース</b> 7品目具材の豆腐ハンバーグ・和風あん 大豆とパプリカのべべロンチーノ風 切干大根煮 キャベツとコーンの5種果汁おろしサラダ</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>デラックス</td><td>735kcal</td><td>21.0g</td><td>26.2g</td><td>102.1g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>483kcal</td><td>14.0g</td><td>15.4g</td><td>71.3g</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	デラックス	735kcal	21.0g	26.2g	102.1g	3.0g	ヘルシー	483kcal	14.0g	15.4g	71.3g	2.1g	 <p><b>◎ 鶏肉となすのジューストマトカレー</b> ごろっと枝豆コロッケ さんびられんこん おまかせの副菜 食物繊維豊富! ひじきのシーザーサラダ</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>デラックス</td><td>673kcal</td><td>19.4g</td><td>18.6g</td><td>104.3g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>448kcal</td><td>13.2g</td><td>11.1g</td><td>72.6g</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	デラックス	673kcal	19.4g	18.6g	104.3g	2.8g	ヘルシー	448kcal	13.2g	11.1g	72.6g	2.0g																																		
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	642kcal	19.9g	18.7g	96.9g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	439kcal	13.5g	12.1g	67.8g	2.1g																																																																																				
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	735kcal	21.0g	26.2g	102.1g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	483kcal	14.0g	15.4g	71.3g	2.1g																																																																																				
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	673kcal	19.4g	18.6g	104.3g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	448kcal	13.2g	11.1g	72.6g	2.0g																																																																																				
12	13 <b>Premium</b> 母の日にちなんで	14	15 <b>おとなさまランチフェア</b>	16																																																																																					
 <p><b>◎ 香味野菜が決め手 ジューシー油淋鶏</b>(ユウリンチー) 肉団子と春雨の中華煮込み たこと紅生姜の揚げ天 ヤングコーンとピーマンのサクサク醤油炒め 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>デラックス</td><td>809kcal</td><td>23.8g</td><td>32.1g</td><td>103.7g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>495kcal</td><td>13.9g</td><td>17.0g</td><td>69.9g</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	デラックス	809kcal	23.8g	32.1g	103.7g	3.3g	ヘルシー	495kcal	13.9g	17.0g	69.9g	2.1g	 <p><b>◎ 牛ハラミカツ・和風あん</b> ◎ 合鴨とすりおろし野菜ドレッシングのデリ風おかず ミートボールトマトパスタソース 花野菜と広島菜のしば漬サラダ クランベリーとチョコチップのケーキ・オ・ショコラ</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>デラックス</td><td>766kcal</td><td>18.3g</td><td>27.8g</td><td>107.1g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>508kcal</td><td>12.6g</td><td>16.9g</td><td>74.5g</td><td>1.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	766kcal	18.3g	27.8g	107.1g	2.1g	ヘルシー	508kcal	12.6g	16.9g	74.5g	1.4g	 <p><b>◎ 鶏肉と野菜のヤンニョム炒め</b> 完熟トマトのバリッとピザロール 銚子名物カレーボール 切干大根のごま和え 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>デラックス</td><td>674kcal</td><td>16.8g</td><td>19.7g</td><td>105.9g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>454kcal</td><td>11.5g</td><td>12.2g</td><td>73.5g</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	デラックス	674kcal	16.8g	19.7g	105.9g	2.9g	ヘルシー	454kcal	11.5g	12.2g	73.5g	2.2g	 <p><b>◎ 食欲そそる! BBQソースでミニハンバーグ</b> ◎ 大人も大好き! 骨なしフライドチキン アンチョビポテト 小松菜とパプリカのバターソテー 白菜漬とわかめのポン酢ジュレ和え</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>デラックス</td><td>737kcal</td><td>20.6g</td><td>25.4g</td><td>105.4g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>492kcal</td><td>13.2g</td><td>15.9g</td><td>73.4g</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	デラックス	737kcal	20.6g	25.4g	105.4g	3.0g	ヘルシー	492kcal	13.2g	15.9g	73.4g	2.1g	 <p><b>◎ 豚しゃぶの5種果汁おろしダレ</b> お楽しみの揚げ物 京風卯の花〜おからと野菜煮〜 ひじき煮 春雨のマヨサラダ</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>デラックス</td><td>663kcal</td><td>18.8g</td><td>19.8g</td><td>101.2g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>459kcal</td><td>12.6g</td><td>12.8g</td><td>71.6g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	663kcal	18.8g	19.8g	101.2g	2.6g	ヘルシー	459kcal	12.6g	12.8g	71.6g	1.8g
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	809kcal	23.8g	32.1g	103.7g	3.3g																																																																																				
ヘルシー	495kcal	13.9g	17.0g	69.9g	2.1g																																																																																				
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	766kcal	18.3g	27.8g	107.1g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	508kcal	12.6g	16.9g	74.5g	1.4g																																																																																				
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	674kcal	16.8g	19.7g	105.9g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	454kcal	11.5g	12.2g	73.5g	2.2g																																																																																				
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	737kcal	20.6g	25.4g	105.4g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	492kcal	13.2g	15.9g	73.4g	2.1g																																																																																				
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	663kcal	18.8g	19.8g	101.2g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	459kcal	12.6g	12.8g	71.6g	1.8g																																																																																				
19	20	21 <b>★ Special</b>	22	23 <b>Premium</b> みやざきマンゴーの日にちなんで																																																																																					
 <p><b>◎ 照り焼きチキン風</b> ネギ塩ダレで味わう海老イカ海鮮メンチ ちくわ磯辺揚げ 切干大根煮 キャベツとヤングコーンの青じそ風味サラダ</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>デラックス</td><td>607kcal</td><td>22.9g</td><td>13.0g</td><td>97.4g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>416kcal</td><td>14.4g</td><td>8.9g</td><td>68.2g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	607kcal	22.9g	13.0g	97.4g	2.3g	ヘルシー	416kcal	14.4g	8.9g	68.2g	1.7g	 <p><b>◎ ガツンとジューシーメンチ・もろみ醤油</b> シーフードの柚子胡椒チャプチェ 大豆とナッツの中華風五目炒め煮 紅芯大根とかぶのマリネ 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>デラックス</td><td>706kcal</td><td>18.6g</td><td>21.6g</td><td>107.4g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>472kcal</td><td>12.4g</td><td>13.5g</td><td>74.0g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	706kcal	18.6g	21.6g	107.4g	2.6g	ヘルシー	472kcal	12.4g	13.5g	74.0g	1.9g	 <p><b>◎ 黒トリュフ香る唐揚げ</b> ◎ アブラカレイのちゃんちゃん風味噌ダレ 肉さつま揚げ・和風あん 小松菜の豆乳煮 さつま芋と枝豆の和風サラダ</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>デラックス</td><td>796kcal</td><td>24.2g</td><td>31.1g</td><td>102.2g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>522kcal</td><td>16.3g</td><td>18.3g</td><td>71.4g</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	デラックス	796kcal	24.2g	31.1g	102.2g	2.2g	ヘルシー	522kcal	16.3g	18.3g	71.4g	1.6g	 <p><b>◎ 牛肉と真っ赤なトマトのデミグラス煮込み</b> 帆立風味フライ・カレーソース 高野豆腐と花麩の煮物 おまかせの副菜 切昆布とこんにゃくのサラダ</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>デラックス</td><td>602kcal</td><td>16.4g</td><td>14.0g</td><td>105.3g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>412kcal</td><td>11.7g</td><td>8.8g</td><td>75.7g</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	デラックス	602kcal	16.4g	14.0g	105.3g	2.9g	ヘルシー	412kcal	11.7g	8.8g	75.7g	2.0g	 <p><b>◎ 宮崎県産料理チキン南蛮風・麦味噌タルタル</b> ◎ とろたまハンバーグ・すきやき風ダレ ツナときゅうりの冷や汁風 白菜漬とコーンの梅風味サラダ "マンゴーの王様"アルフォンソマンゴーのロールケーキ</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>デラックス</td><td>822kcal</td><td>22.3g</td><td>34.3g</td><td>103.9g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>521kcal</td><td>14.1g</td><td>19.3g</td><td>71.4g</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	デラックス	822kcal	22.3g	34.3g	103.9g	3.2g	ヘルシー	521kcal	14.1g	19.3g	71.4g	2.2g
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	607kcal	22.9g	13.0g	97.4g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	416kcal	14.4g	8.9g	68.2g	1.7g																																																																																				
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	706kcal	18.6g	21.6g	107.4g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	472kcal	12.4g	13.5g	74.0g	1.9g																																																																																				
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	796kcal	24.2g	31.1g	102.2g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	522kcal	16.3g	18.3g	71.4g	1.6g																																																																																				
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	602kcal	16.4g	14.0g	105.3g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	412kcal	11.7g	8.8g	75.7g	2.0g																																																																																				
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	822kcal	22.3g	34.3g	103.9g	3.2g																																																																																				
ヘルシー	521kcal	14.1g	19.3g	71.4g	2.2g																																																																																				
26	27 <b>瀬戸内フェア</b>	28	29 <b>肉の日</b>	30 <b>★ Special</b>																																																																																					
 <p><b>◎ 中華豚豚チリ彩り炒め〜玉子野菜入り〜</b> 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 花がんと煮物 枝豆とひじきの山椒ネギ和え 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>デラックス</td><td>759kcal</td><td>18.7g</td><td>29.0g</td><td>102.5g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>529kcal</td><td>13.8g</td><td>19.5g</td><td>72.6g</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	デラックス	759kcal	18.7g	29.0g	102.5g	2.9g	ヘルシー	529kcal	13.8g	19.5g	72.6g	2.2g	 <p><b>◎ 瀬戸内塩レモンマヨでブリと海老カツ</b> ◎ 神戸ばっかけ風! 牛すじとこんにゃく煮込み お出汁でいただく〜明石焼き風たこ焼き〜 瀬戸むらさき(広島菜漬)使用 きゅうりの赤しそ風味 岡山郷土料理"柚子味噌"風味さつまいもサラダ</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>デラックス</td><td>641kcal</td><td>15.8g</td><td>16.5g</td><td>105.7g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>444kcal</td><td>10.6g</td><td>10.8g</td><td>74.8g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	641kcal	15.8g	16.5g	105.7g	2.4g	ヘルシー	444kcal	10.6g	10.8g	74.8g	1.7g	 <p><b>◎ ピーフ入りハンバーグ・5種果汁のおろしソース</b> たらとスモークチーズの練り天・トマトソース タコ入り! 海鮮チヂミ きのこ切干のものろみ炒め 店主おすすめのお品</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>デラックス</td><td>738kcal</td><td>19.0g</td><td>26.5g</td><td>104.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>495kcal</td><td>12.5g</td><td>16.1g</td><td>74.1g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	738kcal	19.0g	26.5g	104.4g	2.7g	ヘルシー	495kcal	12.5g	16.1g	74.1g	1.8g	 <p><b>◎ 黒酢の酢豚</b> 台湾風鶏の香味ネギソース〜ピリ辛野菜添え〜 大根の和風そぼろあん 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>デラックス</td><td>616kcal</td><td>20.1g</td><td>15.0g</td><td>98.9g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>426kcal</td><td>13.1g</td><td>10.3g</td><td>69.4g</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	デラックス	616kcal	20.1g	15.0g	98.9g	3.0g	ヘルシー	426kcal	13.1g	10.3g	69.4g	2.1g	 <p><b>◎ 鳥取県産紅ズワイカニクリームコロッケ</b> ◎ 合鴨と野菜のスタミナ春雨炒め 野菜たっぷり揚げ餃子 豆もやしときゅうりの青じそ風味 昆布と生姜のサラダ</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>デラックス</td><td>722kcal</td><td>14.9g</td><td>24.2g</td><td>105.6g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>471kcal</td><td>10.3g</td><td>13.9g</td><td>72.2g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	722kcal	14.9g	24.2g	105.6g	2.4g	ヘルシー	471kcal	10.3g	13.9g	72.2g	1.7g
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	759kcal	18.7g	29.0g	102.5g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	529kcal	13.8g	19.5g	72.6g	2.2g																																																																																				
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	641kcal	15.8g	16.5g	105.7g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	444kcal	10.6g	10.8g	74.8g	1.7g																																																																																				
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	738kcal	19.0g	26.5g	104.4g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	495kcal	12.5g	16.1g	74.1g	1.8g																																																																																				
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	616kcal	20.1g	15.0g	98.9g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	426kcal	13.1g	10.3g	69.4g	2.1g																																																																																				
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	722kcal	14.9g	24.2g	105.6g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	471kcal	10.3g	13.9g	72.2g	1.7g																																																																																				

◎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、5/7は水産物を豊富に使用しています。