

1月の日替わりメニュー

☑マークは写真で紹介しているメニューです。

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。

厳選国産十六穀米ご飯使用



日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal



日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal

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。

※写真はイメージです。
※当店の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。

月	火	水	木	金	土	日
					1 お休み	2 お休み
3 お休み	4 お休み	5  ☑ 新年は天ぷらでスタート! 大分風とりロールキャベツのスープ煮 新春! ほんのり桃色花しんじょう 「延命長寿」たたきごぼう 「平和を願う」かぶと人参の紅白なます 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 443kcal 13.5g 11.1g 70.9g 2.5g デラックス 656kcal 21.0g 18.9g 98.4g 3.4g	6  ☑ ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜磯辺仕立ての白身魚フライ 生麩風になじんぎつね揚げ きんぴら蓮根 パジルマカロニサラダ 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 511kcal 15.8g 14.8g 76.1g 2.7g デラックス 710kcal 22.2g 20.5g 105.9g 3.5g	7  ☑ 神戸「揚匠しげ盛」ゆず胡椒唐揚げ ☑ 花咲イカ〜ぼかぼか生姜あん〜 ハムステーキ じゃことピーマンのやみつきおかか炒め Ca豊富! 大根葉とこんにやくのナムル エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ヘルシー 536kcal 16.0g 21.1g 67.0g 2.3g デラックス 800kcal 24.4g 33.5g 95.0g 3.0g	8 お休み	9 お休み
10 お休み	11  ☑ 北海道産食材のクリームコロッケ 四川料理よだれ鶏風・ほぐしいずみ鶏と野菜 粗挽きひとくちつね・黒酢ダレ 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 ヘルシー 537kcal 13.5g 19.0g 75.5g 2.4g デラックス 770kcal 19.6g 28.0g 106.7g 3.1g	12  ☑ カニ爪フライ・オーロラソース ☑ 牛肉と昆布の旨辛生姜煮仕立て きのこの豆乳炒め 美肌効果!白きくらげの梅サラダ みたらし餡の大福 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 477kcal 12.3g 10.3g 80.5g 2.1g デラックス 708kcal 19.3g 18.7g 111.4g 2.9g	13  ☑ 粗挽きハンバーグ・照り焼きベッパー お楽しみ品の1品 ひじき煮 ヤングコーンと菜の花のきんぴら お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ 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 495kcal 12.0g 15.3g 75.7g 2.4g デラックス 749kcal 17.8g 27.3g 105.8g 3.0g	14  ☑ 海老タルタル・旬野菜のアヒージョ添え 鶏肉の磯辺フライ 小なすの揚げ浸し 大根の和風煮〜山椒風味〜 店主おすすめ品のサラダ 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 486kcal 12.9g 13.4g 69.8g 2.1g デラックス 686kcal 18.5g 19.4g 97.0g 2.5g	15 お休み	16 お休み
17  ☑ 豚肉の生姜焼き〜具沢山野菜〜 やみつき! マヨたまごフライ 高野豆腐そぼろあん 山形風ピリ辛玉こんにやくの煮物 しらすとわかめのオニオンサラダ 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 461kcal 10.9g 13.7g 72.5g 2.4g デラックス 699kcal 14.6g 24.1g 103.9g 3.2g	18  ☑ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え あんこうの柚子あん仕立て さつま揚げの生姜醤油 おまかせの副菜 マスタードマカロニサラダ 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 650kcal 18.6g 19.0g 97.8g 2.9g デラックス 760kcal 24.4g 32.6g 69.7g 3.7g	19  ☑ 淡路島産玉葱入りハンバーグ・BBQソース ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 新鮮野菜と豆腐の落とし揚げ 鮭と人参のシリシリ オクラと高菜のおかかサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ヘルシー 500kcal 14.7g 15.2g 73.3g 2.4g デラックス 748kcal 22.7g 24.8g 104.2g 3.2g	20  ☑ 牛カツ・ネギもろみソース ☑ チキンとマカロニのカレークリーム煮 アスパラ入り!カラフルスクランブルエッグ 小松菜と割り干し大根のバリバリサラダ 旬のいちごロールケーキ 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 489kcal 16.4g 11.5g 77.5g 2.1g デラックス 751kcal 27.0g 19.3g 113.9g 3.0g	21  ☑ 海老カツ〜ソース〜 鶏そぼろと彩り野菜のマッシュ里芋おかず 信田巻き(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜 エリンギとほうれん草の塩ダレ炒め 店主おすすめ品の1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 443kcal 12.6g 10.3g 71.9g 2.1g デラックス 658kcal 18.9g 17.2g 102.9g 2.7g	22 お休み	23 お休み
24  ☑ ジューシーメンチカツ・粒マスタード入ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け こてっちゃんの味噌野菜炒め カニ風味かまぼこの天ぷら チリポテトサラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ヘルシー 509kcal 13.3g 16.0g 74.8g 2.2g デラックス 768kcal 20.5g 26.3g 107.3g 3.0g	25  ☑ チキンカツ〜会津若松ソースカツ仕立て〜 ☑ 豆腐ハンバーグ・5種果汁の大根おろし ちくわの磯辺揚げ マッシュルームとコーンのトマト炒め カリカリ山くらのピリ辛和え 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 505kcal 20.7g 16.5g 72.1g 2.2g デラックス 782kcal 29.2g 29.0g 103.4g 3.2g	26  ☑ 豚肉とごごろお羊のデミグラスシチュー 白身魚フライ・ソース 切干大根煮 小松菜の胡麻和え きのこと春雨のゆず胡椒サラダ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 ヘルシー 429kcal 11.6g 9.2g 71.4g 2.2g デラックス 626kcal 17.3g 15.4g 100.0g 2.8g	27  ☑ 鶏肉のピリッと黒コショウ炒め お楽しみ品の揚げ物 さばの塩焼き ひじき煮 干豆腐と高菜のピリ辛ナムル 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 488kcal 16.1g 13.8g 72.5g 2.5g デラックス 729kcal 23.1g 22.1g 106.0g 3.2g	28  ☑ ヒレカツ〜ソース〜 さばの醤油煮 こんにやくの明太青じそ炒め 鉄分豊富! 高野豆腐と花麩の煮物 長芋とわかめの梅サラダ 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 456kcal 17.1g 11.7g 68.1g 2.4g デラックス 691kcal 27.3g 20.2g 95.5g 2.9g	29 お休み	30 お休み
31  ☑ 牛肉のすき焼き〜厚揚げ入り〜 鉄分・Ca豊富! 宮城県産カツオカツ 青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ おまかせの副菜 さつま芋とかぼちゃのナッツサラダ 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 488kcal 12.1g 14.5g 75.1g 2.2g デラックス 696kcal 17.8g 21.5g 104.9g 3.0g						