

9月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
September

月	火	水	木	金																																																																											
<p>2</p>  <p>◎ 甘辛豚と旬野菜のマスタードソース炒め 国産真鯛入りふわふわつみれ・柚子胡椒あん 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ かぶと高菜のおろし和え マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 626kcal</td><td>15.1g</td><td>17.7g</td><td>98.5g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 439kcal</td><td>10.5g</td><td>12.2g</td><td>69.8g</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 626kcal	15.1g	17.7g	98.5g	3.0g	ヘルシー 439kcal	10.5g	12.2g	69.8g	2.1g	<p>3</p>  <p>◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 香ばし醤油の焼きもちこし天・甘辛そぼろあん カニカマと玉子のチャプチェ 紅芯大根とサラダこんにゃくのオニオンドレッシング 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 719kcal</td><td>19.9g</td><td>24.1g</td><td>102.9g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 476kcal</td><td>12.3g</td><td>14.5g</td><td>72.2g</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 719kcal	19.9g	24.1g	102.9g	2.3g	ヘルシー 476kcal	12.3g	14.5g	72.2g	1.6g	<p>4</p>  <p>★ Special ◎ オマール海老のピスコ風コロケ ◎ 合鴨とさつま芋の和風アヒーゴ山椒風味 粗挽きひとくちつね・和風あん 白菜漬と人参のもろみ醤油ダレ 豆もやしとわかめのピリ辛サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 761kcal</td><td>15.3g</td><td>27.3g</td><td>106.1g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 502kcal</td><td>10.9g</td><td>17.1g</td><td>72.1g</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 761kcal	15.3g	27.3g	106.1g	3.0g	ヘルシー 502kcal	10.9g	17.1g	72.1g	2.2g	<p>5</p>  <p>◎ 粗挽き肉ハンバーグ・カレーソース お楽しみの1品 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ) 芽つとぜんまいの和風煮 食物繊維豊富! ヘルシーきのこの中華風マリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 739kcal</td><td>17.7g</td><td>24.9g</td><td>108.4g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 519kcal</td><td>12.5g</td><td>14.8g</td><td>82.4g</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	デラックス 739kcal	17.7g	24.9g	108.4g	2.8g	ヘルシー 519kcal	12.5g	14.8g	82.4g	2.3g	<p>6</p>  <p>黒酢 ◎ 豚唐揚げと根菜の黒酢あん 蒸し鶏の黒胡麻棒棒鶏(ロハンジン) しいたけの旨辛炒め きゅうりの生姜糸和え ひじきとアボカドのおからサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 575kcal</td><td>17.6g</td><td>13.7g</td><td>94.0g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 414kcal</td><td>11.8g</td><td>10.2g</td><td>67.9g</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 575kcal	17.6g	13.7g	94.0g	2.0g	ヘルシー 414kcal	11.8g	10.2g	67.9g	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 626kcal	15.1g	17.7g	98.5g	3.0g																																																																											
ヘルシー 439kcal	10.5g	12.2g	69.8g	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 719kcal	19.9g	24.1g	102.9g	2.3g																																																																											
ヘルシー 476kcal	12.3g	14.5g	72.2g	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 761kcal	15.3g	27.3g	106.1g	3.0g																																																																											
ヘルシー 502kcal	10.9g	17.1g	72.1g	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 739kcal	17.7g	24.9g	108.4g	2.8g																																																																											
ヘルシー 519kcal	12.5g	14.8g	82.4g	2.3g																																																																											
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 575kcal	17.6g	13.7g	94.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 414kcal	11.8g	10.2g	67.9g	1.6g																																																																											
<p>9</p>  <p>◎ 鶏肉とナッツのオイスター炒め 瀬戸内レモンと3種ハーブ風味のカジカツ 切干大根煮 おまかせの副菜 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 677kcal</td><td>19.9g</td><td>20.3g</td><td>100.2g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 470kcal</td><td>13.0g</td><td>13.7g</td><td>71.3g</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 677kcal	19.9g	20.3g	100.2g	2.6g	ヘルシー 470kcal	13.0g	13.7g	71.3g	1.9g	<p>10</p>  <p>◎ 豚しゃぶとすの香味ネギダレ 白身魚フライ・明太マヨネーズ タコ入り! 海鮮チヂミ かぼちゃの甘辛マッシュ プロコリヤーとコンの梅サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 649kcal</td><td>17.2g</td><td>20.1g</td><td>97.8g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>11.4g</td><td>11.6g</td><td>70.7g</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 649kcal	17.2g	20.1g	97.8g	2.6g	ヘルシー 448kcal	11.4g	11.6g	70.7g	1.7g	<p>11</p>  <p>◎ お肉屋さんのビーフ入りメンチカツ 鶏肉の八幡巻(やわらか)とほくほく大根の含め煮 ちくわ煎揚げ ひじき煮 里芋と大豆の和風マヨサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 744kcal</td><td>19.3g</td><td>25.9g</td><td>105.7g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 494kcal</td><td>12.6g</td><td>16.0g</td><td>73.1g</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 744kcal	19.3g	25.9g	105.7g	3.0g	ヘルシー 494kcal	12.6g	16.0g	73.1g	2.1g	<p>12</p>  <p>◎ 薄切り牛肉のビーフシチュー 海老イカ海鮮カツ・オーロラソース 花がもんの煮物 きんぴら連根 わかめと枝豆の柚子胡椒サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 641kcal</td><td>15.4g</td><td>17.6g</td><td>102.9g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 428kcal</td><td>10.5g</td><td>10.7g</td><td>71.0g</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 641kcal	15.4g	17.6g	102.9g	2.6g	ヘルシー 428kcal	10.5g	10.7g	71.0g	1.9g	<p>13</p>  <p>Premium 十五夜 にちなんで ◎ 鶏肉と月見ハンバーグ・柚子照り焼き ◎ 鶏竜田・きのこおろしソース さつま芋の白和え 揚げなすの美味噌サラダ まんまる満月のお月見大福一粒あん〜</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 882kcal</td><td>21.9g</td><td>33.5g</td><td>119.1g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 591kcal</td><td>13.8g</td><td>19.7g</td><td>86.8g</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 882kcal	21.9g	33.5g	119.1g	2.7g	ヘルシー 591kcal	13.8g	19.7g	86.8g	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 677kcal	19.9g	20.3g	100.2g	2.6g																																																																											
ヘルシー 470kcal	13.0g	13.7g	71.3g	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 649kcal	17.2g	20.1g	97.8g	2.6g																																																																											
ヘルシー 448kcal	11.4g	11.6g	70.7g	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 744kcal	19.3g	25.9g	105.7g	3.0g																																																																											
ヘルシー 494kcal	12.6g	16.0g	73.1g	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 641kcal	15.4g	17.6g	102.9g	2.6g																																																																											
ヘルシー 428kcal	10.5g	10.7g	71.0g	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 882kcal	21.9g	33.5g	119.1g	2.7g																																																																											
ヘルシー 591kcal	13.8g	19.7g	86.8g	1.9g																																																																											
<p>16</p> <p>店休日</p>	<p>17</p>  <p>イタリア ◎ チキンカツ・3種チーズパスタソース アブラカレイ・トマト煮込み風 カリフラワーとブロッコリーの豆乳クリーム煮 アンチョビ仕立てのマッシュポテト マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 662kcal</td><td>21.6g</td><td>19.7g</td><td>97.1g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>13.9g</td><td>12.3g</td><td>69.0g</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 662kcal	21.6g	19.7g	97.1g	2.1g	ヘルシー 448kcal	13.9g	12.3g	69.0g	1.5g	<p>18</p>  <p>◎ 海老カツ・タルタルソース さっぱり大葉入り鶏つみれ・照焼きグレ そぼろとなすのポン酢ジュレ 切干大根煮 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 745kcal</td><td>20.4g</td><td>27.4g</td><td>101.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 494kcal</td><td>13.0g</td><td>17.0g</td><td>70.6g</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 745kcal	20.4g	27.4g	101.9g	2.5g	ヘルシー 494kcal	13.0g	17.0g	70.6g	1.9g	<p>19</p>  <p>★ Special ◎ 香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユリッシー) ◎ 鱈(たら)の四川風ピリ辛中華あん 銚子名物カレーボール・コンソメ煮 三色豆とさつま芋マッシュ ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 784kcal</td><td>25.8g</td><td>27.7g</td><td>105.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 462kcal</td><td>14.0g</td><td>11.6g</td><td>73.6g</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 784kcal	25.8g	27.7g	105.4g	2.5g	ヘルシー 462kcal	14.0g	11.6g	73.6g	1.6g	<p>20</p>  <p>◎ デミグラスソースの煮込みハンバーグ ごろっと枝豆コロケ ツナ入り! 刻み昆布と春雨の和え物 おまかせの副菜 干豆腐とパプリカのピリ辛高菜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 682kcal</td><td>16.8g</td><td>19.5g</td><td>112.8g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 471kcal</td><td>12.1g</td><td>12.7g</td><td>80.4g</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 682kcal	16.8g	19.5g	112.8g	2.7g	ヘルシー 471kcal	12.1g	12.7g	80.4g	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 662kcal	21.6g	19.7g	97.1g	2.1g																																																																											
ヘルシー 448kcal	13.9g	12.3g	69.0g	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 745kcal	20.4g	27.4g	101.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 494kcal	13.0g	17.0g	70.6g	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 784kcal	25.8g	27.7g	105.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 462kcal	14.0g	11.6g	73.6g	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 682kcal	16.8g	19.5g	112.8g	2.7g																																																																											
ヘルシー 471kcal	12.1g	12.7g	80.4g	1.9g																																																																											
<p>23</p> <p>店休日</p>	<p>24</p>  <p>◎ 甘辛胡麻チキン・パスタソース 豚タンと彩り野菜の焼肉タレ炒め 野菜たっぷり揚げ餃子 オクラとわかめのサクサク醤油ナムル ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 685kcal</td><td>19.9g</td><td>20.6g</td><td>99.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 468kcal</td><td>12.7g</td><td>13.3g</td><td>70.2g</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 685kcal	19.9g	20.6g	99.7g	2.7g	ヘルシー 468kcal	12.7g	13.3g	70.2g	1.9g	<p>25</p>  <p>Premium 秋分の日 にちなんで ◎ 牛ハラミカツ・ネギたっぷり山椒ダレ ◎ 合鴨と秋野菜の香草レモンオイル チリソースでピリッと! 海老トースト 旬の魚! 鮭と白菜漬の和さくらだ 香ばし生地のブリックキッシュ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 801kcal</td><td>18.5g</td><td>31.2g</td><td>103.8g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 521kcal</td><td>12.2g</td><td>18.4g</td><td>72.1g</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 801kcal	18.5g	31.2g	103.8g	2.9g	ヘルシー 521kcal	12.2g	18.4g	72.1g	1.9g	<p>26</p>  <p>◎ ビーフ入りハンバーグ・BBQソース 磯の香り広がる裏切らない旨さ白身魚フライ ヤングコーンと山芋のバター醤油炒め ひじき煮 4色お豆のオリエンタルサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 722kcal</td><td>24.2g</td><td>21.4g</td><td>106.0g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 508kcal</td><td>16.7g</td><td>14.3g</td><td>76.8g</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 722kcal	24.2g	21.4g	106.0g	2.5g	ヘルシー 508kcal	16.7g	14.3g	76.8g	1.9g	<p>27</p>  <p>瀬戸内 レモン 兵庫県 ◎ 瀬戸内レモンタルタルでチキン竜田 ◎ 神戸っかけ風牛すじとこんにゃく煮込み 大阪名物! たこ焼き 岡山郷土料理"柚子味噌"でさつま芋和え 広島菜ときゅうりの赤しそ風味サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 706kcal</td><td>17.5g</td><td>22.8g</td><td>105.6g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 481kcal</td><td>11.5g</td><td>13.9g</td><td>75.9g</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 706kcal	17.5g	22.8g	105.6g	2.1g	ヘルシー 481kcal	11.5g	13.9g	75.9g	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 685kcal	19.9g	20.6g	99.7g	2.7g																																																																											
ヘルシー 468kcal	12.7g	13.3g	70.2g	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 801kcal	18.5g	31.2g	103.8g	2.9g																																																																											
ヘルシー 521kcal	12.2g	18.4g	72.1g	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 722kcal	24.2g	21.4g	106.0g	2.5g																																																																											
ヘルシー 508kcal	16.7g	14.3g	76.8g	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 706kcal	17.5g	22.8g	105.6g	2.1g																																																																											
ヘルシー 481kcal	11.5g	13.9g	75.9g	1.5g																																																																											
<p>30</p>  <p>◎ プリプリ海老入り八宝菜 お楽しみの揚げ物 キャベツ入り焼肉 里芋とかぼちゃの生姜和え チリマカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 682kcal</td><td>18.5g</td><td>20.6g</td><td>103.0g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 463kcal</td><td>12.9g</td><td>12.5g</td><td>72.8g</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 682kcal	18.5g	20.6g	103.0g	2.7g	ヘルシー 463kcal	12.9g	12.5g	72.8g	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 682kcal	18.5g	20.6g	103.0g	2.7g																																																																											
ヘルシー 463kcal	12.9g	12.5g	72.8g	2.0g																																																																											

◎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。 ※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。