

1月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
January

月	火	水	木	金																																																																																					
		1	2	3																																																																																					
		店休日	店休日	店休日																																																																																					
6	7 さかなの日	8	9 韓国グルメフェア	10																																																																																					
<p>◎ 新年スタート! バターチキンカレー煮込み 「腰が曲がるまで元気で」プリプリ海老水餃子 「見逃し良く」きんぴられんこん 「まめに働く」彩りお豆の白和え 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</td><td>620kcal</td><td>20.7g</td><td>12.8g</td><td>102.4g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>443kcal</td><td>13.7g</td><td>9.5g</td><td>73.8g</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	620kcal	20.7g	12.8g	102.4g	2.8g	ヘルシー	443kcal	13.7g	9.5g	73.8g	1.9g	<p>◎ チキンカツ・ツナ入り和風タルタル アブラカレイと彩り野菜の黒酢ソース 高野豆腐のカニカマ中華あん ほうれん草のおかか和え あざりとの春風のオニオンサラダ</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</td><td>681kcal</td><td>24.3g</td><td>19.5g</td><td>99.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>451kcal</td><td>16.1g</td><td>11.6g</td><td>69.2g</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	681kcal	24.3g	19.5g	99.9g	2.5g	ヘルシー	451kcal	16.1g	11.6g	69.2g	1.8g	<p>◎ 豚唐揚げと野菜の瀬戸内塩レモンだれ お楽しみ1品 鶏さつまいもの生姜醤油 切干大根煮 Wコーンのもろみ醤油サラダ</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</td><td>647kcal</td><td>18.3g</td><td>17.5g</td><td>101.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>464kcal</td><td>13.8g</td><td>12.5g</td><td>72.4g</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	647kcal	18.3g	17.5g	101.6g	2.8g	ヘルシー	464kcal	13.8g	12.5g	72.4g	2.3g	<p>◎ 韓国の定番! ハニーマスタードチキン ◎ がつり牛焼肉・ナムル添え タコ入り! 海鮮チヂミ・ネギソース ヤンニョムこんにやく イカ入り白菜チロキサラダ</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</td><td>709kcal</td><td>18.7g</td><td>25.3g</td><td>96.4g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>461kcal</td><td>12.2g</td><td>14.5g</td><td>67.3g</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	709kcal	18.7g	25.3g	96.4g	2.9g	ヘルシー	461kcal	12.2g	14.5g	67.3g	2.0g	<p>◎ 牛すじ肉のピリ辛オニオン煮込み 栗かぼちゃコロケ キャベツの練り天 竹の子と人参の塩だれ炒め 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</td><td>614kcal</td><td>15.6g</td><td>13.9g</td><td>105.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>412kcal</td><td>11.6g</td><td>8.2g</td><td>72.3g</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	614kcal	15.6g	13.9g	105.6g	2.8g	ヘルシー	412kcal	11.6g	8.2g	72.3g	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	620kcal	20.7g	12.8g	102.4g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	443kcal	13.7g	9.5g	73.8g	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	681kcal	24.3g	19.5g	99.9g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	451kcal	16.1g	11.6g	69.2g	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	647kcal	18.3g	17.5g	101.6g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	464kcal	13.8g	12.5g	72.4g	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	709kcal	18.7g	25.3g	96.4g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	461kcal	12.2g	14.5g	67.3g	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	614kcal	15.6g	13.9g	105.6g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	412kcal	11.6g	8.2g	72.3g	2.1g																																																																																				
13	14	15 Premium こしょうがっ 小正月	16	17 ★ Special																																																																																					
店休日	<p>◎ ビーフ入りハンバーグ・デミグラス煮込み カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 柚子胡椒風味の和風チャブチエ 広島菜とかぶの赤しそ風味和え 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</td><td>678kcal</td><td>21.5g</td><td>17.2g</td><td>102.2g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>459kcal</td><td>13.5g</td><td>11.7g</td><td>71.7g</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	678kcal	21.5g	17.2g	102.2g	2.6g	ヘルシー	459kcal	13.5g	11.7g	71.7g	1.9g	<p>◎ 牛カツ・明太和風あん ◎ 合鴨と炬皮竹の子・野菜のさっぱり梅和え 醤油豚風ニョッキ〜山椒風味〜 よろこぶ(昆布)ときゅうりの生妻和え めでたい! 粒粒入りミニたい焼き</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</td><td>759kcal</td><td>17.4g</td><td>24.5g</td><td>110.6g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>508kcal</td><td>11.8g</td><td>13.7g</td><td>81.1g</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	759kcal	17.4g	24.5g	110.6g	2.7g	ヘルシー	508kcal	11.8g	13.7g	81.1g	1.8g	<p>◎ ごろっとチキン・サクサク醤油マヨ 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ そばろとパプリカのバジル炒め おまかせの副菜 切干大根と茎わかめの中華サラダ</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</td><td>664kcal</td><td>25.8g</td><td>18.2g</td><td>95.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>470kcal</td><td>17.2g</td><td>12.7g</td><td>70.3g</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	664kcal	25.8g	18.2g	95.9g	2.5g	ヘルシー	470kcal	17.2g	12.7g	70.3g	2.0g	<p>◎ 黒トリュフ香る唐揚げ ◎ 糖(せわら)とポテトのアンチョビソース 肉団子トマト煮込み 白菜漬の青じそ風味和え 五目おやしとひじきの黒ごまサラダ</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</td><td>793kcal</td><td>23.2g</td><td>30.7g</td><td>103.0g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>510kcal</td><td>15.1g</td><td>17.5g</td><td>71.1g</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	793kcal	23.2g	30.7g	103.0g	2.2g	ヘルシー	510kcal	15.1g	17.5g	71.1g	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	678kcal	21.5g	17.2g	102.2g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	459kcal	13.5g	11.7g	71.7g	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	759kcal	17.4g	24.5g	110.6g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	508kcal	11.8g	13.7g	81.1g	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	664kcal	25.8g	18.2g	95.9g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	470kcal	17.2g	12.7g	70.3g	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	793kcal	23.2g	30.7g	103.0g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	510kcal	15.1g	17.5g	71.1g	1.8g																																																																																				
20 大寒〜冬の食材〜	21	22 冬のご馳走洋食フェア	23	24																																																																																					
<p>◎ キャベツメンチ・もろみ醤油ダレ 鶏肉と根菜の豆乳味噌クリーム煮 花がんもの煮物 里芋とかぼちゃのおかか和え 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><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</td><td>726kcal</td><td>21.5g</td><td>25.0g</td><td>101.5g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>472kcal</td><td>13.8g</td><td>14.4g</td><td>70.3g</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	726kcal	21.5g	25.0g	101.5g	2.9g	ヘルシー	472kcal	13.8g	14.4g	70.3g	2.0g	<p>◎ 海老カツソース 四川風ひき肉たっぷり「しびれ」麻婆春雨 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ ひじき煮 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</td><td>681kcal</td><td>17.5g</td><td>19.5g</td><td>107.0g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>471kcal</td><td>11.9g</td><td>13.4g</td><td>74.3g</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	681kcal	17.5g	19.5g	107.0g	2.9g	ヘルシー	471kcal	11.9g	13.4g	74.3g	2.1g	<p>◎ ハンバーグ・チーズフォンデュソース ◎ 冬野菜入り濃厚ポークシチュー フジッパでピリ辛トマトバスターアラビアーク風〜 さつま芋のバターナッツ仕立て ブロッコリーのアンチョビマヨサラダ</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</td><td>707kcal</td><td>20.9g</td><td>21.4g</td><td>103.0g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>481kcal</td><td>13.5g</td><td>13.2g</td><td>74.4g</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	707kcal	20.9g	21.4g	103.0g	3.0g	ヘルシー	481kcal	13.5g	13.2g	74.4g	1.9g	<p>◎ 黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜 お楽しみ揚げ物 ちくわ磯辺揚げ・柚子胡椒ソース 大根と切昆布の煮物 干し豆腐ときゅうり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</td><td>792kcal</td><td>20.3g</td><td>30.9g</td><td>112.1g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>507kcal</td><td>13.4g</td><td>17.8g</td><td>78.2g</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	792kcal	20.3g	30.9g	112.1g	3.2g	ヘルシー	507kcal	13.4g	17.8g	78.2g	2.0g	<p>◎ 鶏肉ときこのトマト煮込み 牛肉と男爵イモ入りコロケ 黒胡椒香る! ハムステーキ なすと山菜の昆布ポン酢シラレ 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</td><td>650kcal</td><td>17.2g</td><td>20.0g</td><td>99.3g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>447kcal</td><td>11.8g</td><td>13.7g</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	650kcal	17.2g	20.0g	99.3g	2.2g	ヘルシー	447kcal	11.8g	13.7g	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	726kcal	21.5g	25.0g	101.5g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	472kcal	13.8g	14.4g	70.3g	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	681kcal	17.5g	19.5g	107.0g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	471kcal	11.9g	13.4g	74.3g	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	707kcal	20.9g	21.4g	103.0g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	481kcal	13.5g	13.2g	74.4g	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	792kcal	20.3g	30.9g	112.1g	3.2g																																																																																				
ヘルシー	507kcal	13.4g	17.8g	78.2g	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	650kcal	17.2g	20.0g	99.3g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	447kcal	11.8g	13.7g	68.2g	1.7g																																																																																				
27	28 Premium 全国学校 給食週間	29	30 ★ Special	31																																																																																					
<p>◎ 国産生妻使用! 豚肉生姜焼き・野菜添え 白身魚フライ・瀬戸内塩レモンダレ 大根名物! たこ焼き 切干大根煮 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</td><td>655kcal</td><td>19.7g</td><td>20.0g</td><td>97.6g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>470kcal</td><td>13.4g</td><td>14.6g</td><td>70.1g</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	655kcal	19.7g	20.0g	97.6g	2.7g	ヘルシー	470kcal	13.4g	14.6g	70.1g	2.0g	<p>◎ 人気コンビ☆フライドチキン・カレーソース ◎ みんな大好き! たりたまハンバーグ カルシウム豊富! 鮭と小松菜の豆乳煮 今が旬! 白菜漬と柚子のサラダ アールグレイ香る 紅茶ロールケーキ</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</td><td>800kcal</td><td>22.1g</td><td>31.8g</td><td>102.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>508kcal</td><td>14.0g</td><td>17.9g</td><td>70.3g</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	800kcal	22.1g	31.8g	102.6g	2.8g	ヘルシー	508kcal	14.0g	17.9g	70.3g	2.0g	<p>◎ ガツンとジューシーメンチ・ソース イカ団子とふわふわ玉子の中華あん 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 おまかせの副菜 こぼろとオクラの梅味噌サラダ</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</td><td>779kcal</td><td>19.5g</td><td>27.5g</td><td>113.1g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>504kcal</td><td>12.7g</td><td>15.5g</td><td>78.1g</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	779kcal	19.5g	27.5g	113.1g	3.0g	ヘルシー	504kcal	12.7g	15.5g	78.1g	1.9g	<p>◎ 北海道産ホタテのクリームコロッケ ◎ 合鴨と彩り野菜の焼肉タレ炒め 大根おろしでさっぱり! 野菜餃子 山芋とこんにやくの高菜ナムル きゅうりとまめ煮のパプリカサラダ</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</td><td>772kcal</td><td>15.3g</td><td>29.7g</td><td>104.1g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>503kcal</td><td>10.5g</td><td>17.2g</td><td>71.9g</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	772kcal	15.3g	29.7g	104.1g	3.3g	ヘルシー	503kcal	10.5g	17.2g	71.9g	2.2g	<p>◎ 豚肉ときとさつま芋の甘辛胡麻炒め チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ 親子名物カレーボール ひじき煮 彩り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</td><td>707kcal</td><td>16.8g</td><td>18.3g</td><td>116.1g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>479kcal</td><td>12.3g</td><td>11.4g</td><td>80.2g</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	707kcal	16.8g	18.3g	116.1g	2.9g	ヘルシー	479kcal	12.3g	11.4g	80.2g	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	655kcal	19.7g	20.0g	97.6g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	470kcal	13.4g	14.6g	70.1g	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	800kcal	22.1g	31.8g	102.6g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	508kcal	14.0g	17.9g	70.3g	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	779kcal	19.5g	27.5g	113.1g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	504kcal	12.7g	15.5g	78.1g	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	772kcal	15.3g	29.7g	104.1g	3.3g																																																																																				
ヘルシー	503kcal	10.5g	17.2g	71.9g	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	707kcal	16.8g	18.3g	116.1g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	479kcal	12.3g	11.4g	80.2g	2.1g																																																																																				

◎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。



おいしいスマイルがおいしい
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。

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、1/7は水産物を豊富に使用しています。