

6

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

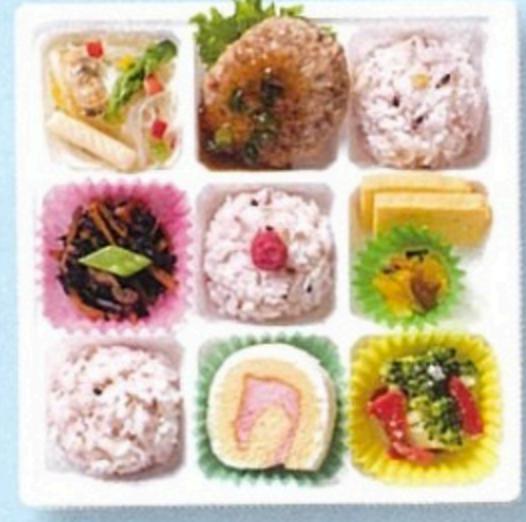
2023
June

月	火	水	木	金
5 彩り豊かな夏野菜牛肉のスタミナ生姜焼き	6 直火焼チーズインハンバーグ・醤油マスタードソース	7 ★ Special カニと夏トマトのクリームコロッケ	8 海老カツ・ソース	9 鉄分豊富 濃厚な風味に舌鼓！鶏の唐揚げ
お肉たっぷり大判包み・柚子胡椒マヨソース 軟骨入り照り焼き肉団子 オクラと山芋のネバネバ青じそ和え 店主おすすめのサラダ	チキンのオイスター炒め 切干大根煮 ボテサラダ	合鴨と彩野菜のピリ辛炒め 鶏真丈(しんじょう)の出汁醤油 さつま芋のほっこりごま味噌風味 白菜漬けとひじきの和サラダ	スパイシー肉団子と野菜のとろ~り甘酢あんかけ ブロッコリーとパプリカのベーロンチー／ 山菜ともやしの和え物 水菜とコーンの明太子サラダ	さっぱりいたく小魚フライもろみ醤油ダレ 厚揚げと大根葉の煮物 ごぼうとカリフラワーの梅味噌ダレ きのこの中華サラダ
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 449kcal 11.9g 16.2g 69.9g 2.1g デラックス 631kcal 16.4g 25.5g 98.0g 2.9g	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 471kcal 11.5g 25.3g 70.6g 2.3g デラックス 705kcal 17.5g 35.3g 99.6g 3.3g	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 485kcal 11.7g 14.7g 73.1g 2.5g デラックス 719kcal 16.3g 24.8g 102.5g 3.2g	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 12.5g 9.4g 75.6g 2.3g デラックス 644kcal 17.9g 15.2g 107.0g 3.0g	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 485kcal 14.7g 15.9g 67.9g 2.3g デラックス 711kcal 21.5g 26.2g 93.4g 3.1g
12 ガツンとジューシーメンチ！柚子胡椒ソース	13 タッカルビ～韓国風チキンの甘辛炒め～	14 薄切り牛肉のハッシュドビーフ	15 世界の料理巡りフェア ハワイ	16 鹿児島県産 いづみ鶏
台湾風蒸し鶏の香味ネギソース～ビリ辛野菜添え～ 竹の子と春菊の塩だれ炒め おまかせの副菜 マカロニサラダ	黒はんべんフライ ビリ辛こんにゃくの炒め煮 切干大根のカラフル黒ゴマサラダ	ハーブ香るベーコン入りジャーマンコロッケ わかめとネギのサクサク醤油炒め 芋づるとぜんまいの和風煮 スナップエンドウとパプリカのもろみサラダ	照り焼きハンバーグ～ハワイアンロコモコ風～ チリマヨ風、ぶりっとエビイカ海鮮カツ	いづみ鶏のバーチキンカレー煮込み 宮城県産カツオカツ・青じそソース
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 474kcal 14.1g 13.8g 71.0g 2.4g デラックス 707kcal 21.6g 22.9g 100.3g 3.5g	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 523kcal 15.0g 19.1g 77.8g 2.2g デラックス 716kcal 21.0g 27.9g 107.5g 2.7g	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 418kcal 9.2g 20.1g 71.1g 2.3g デラックス 623kcal 13.3g 26.6g 102.6g 3.4g	日本の郷土料理！いわしの梅煮 ニョッキでイタリアン風～チーズクリームソース～ ペルー料理セビーチェ風～カニカマと野菜のレモンマリネ	ひじき煮 きんべら蓮根 大豆のオニオンサラダ
19 三元豚	20 ★ Premium 父の日にちなんで	21 とろーりエッグハンバーグ・照焼きソース	22 リコピン	23 厚切り！ハムステーキカツ
三元豚の豚カツ～会津若松ソースカツ仕立て～ カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 跳子名物～カレーボール～ きのこのバター醤油ソース ボテサラダ	牛カツでがっつり！～味噌カツ風～ 合鴨と姫皮竹の子のさっぱり梅和え	豆乳入りふっくらがんも煮 2色ピーマンのごま和え 大根と水菜の柚子胡椒サラダ	豚唐揚げの黒酢トマト酢豚 イカとオクラの落とし揚げ・お出汁あん	いづみ鶏そぼろとニョッキの和風ラグーソース
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 479kcal 13.1g 20.4g 72.2g 2.3g デラックス 717kcal 20.4g 29.3g 103.3g 2.9g	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 502kcal 12.5g 14.1g 78.1g 2.2g デラックス 744kcal 18.4g 24.5g 108.1g 3.1g	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 12.7g 25.2g 72.9g 2.2g デラックス 756kcal 19.3g 36.6g 106.7g 3.1g	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 463kcal 11.6g 17.3g 75.2g 2.3g デラックス 663kcal 16.3g 26.2g 105.3g 2.9g	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 467kcal 10.5g 12.4g 77.1g 2.3g デラックス 742kcal 16.0g 22.9g 115.6g 3.1g
26 宮崎県	27 牛すじ肉のこってり甘辛煮	28 ミニエビフライ・瀬戸内塩レモンソース	29 ★ Special ホタテ・マグロ・昆布・カツオ出汁	30 ビーフ入りハンバーグ・BBQソース
宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え ちくわと切昆布の炒め煮～ビリッと山椒風味～ 粗挽きひとくちつくね・和風あん ツナと白菜漬けの和え物 さつま芋とかぼちゃのマスタードナッツサラダ	ジューシーお肉の揚げ餃子 彩り野菜のチャプチェ おまかせの副菜 マカロニサラダ	鶏の信田巻(しのだまき)とほくほく大根の含め煮 タコ入り！海鮮チヂミ ふんわりさくらぶきと白菜の炒め煮 サーモンとカリフラワーの3種チーズシーザーサラダ	4種の海鮮お出汁の豊かな風味～贅沢唐揚～ かぼちゃ真丈(しんじょう)・トマトミートソース ちくわの磯辺揚げ きのこのビビンバナムル 食物繊維豊富！おかとコーンのマヨサラダ	白身魚フライ・5種果汁大根おろしソース ひじき煮 茄子と小松菜の中華炒め 野菜沢とかぶのピリ辛サラダ
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 512kcal 15.6g 19.6g 80.2g 2.5g デラックス 761kcal 24.0g 34.0g 115.2g 3.7g	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 10.2g 12.8g 72.7g 2.0g デラックス 682kcal 14.8g 20.7g 103.8g 2.8g	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 440kcal 12.7g 10.6g 70.8g 2.2g デラックス 638kcal 17.9g 18.1g 97.3g 2.9g	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 491kcal 13.5g 15.6g 70.9g 2.2g デラックス 734kcal 21.3g 25.4g 101.0g 3.4g	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 12.5g 12.2g 69.3g 2.2g デラックス 657kcal 19.9g 19.3g 98.5g 2.9g

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。