

# 5月

管理栄養士が考えた

# 日替わりメニュー

2024  
May

月	火	水	木	金																																																																																					
		<p>1</p>  <p>⑩ しっとりサクサクチキンカツ・BBQソース 肉団子と彩り野菜の甘辛あん きのこのバター醤油炒め 切干大根煮 山芋とオクラの梅サラダ</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</td><td>615kcal</td><td>18.9g</td><td>15.6g</td><td>98.2g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>411kcal</td><td>12.1g</td><td>9.1g</td><td>69.0g</td><td>1.2g</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	615kcal	18.9g	15.6g	98.2g	2.5g	ヘルシー	411kcal	12.1g	9.1g	69.0g	1.2g	<p>2</p>  <p>14種類のスパイス</p> <p>⑩ 牛すじ入り！14種スパイスのカレー煮込み ざつま芋コロケ・黒ごま風味 高野豆腐とそばろの煮物 大豆ときゅうりの山椒和え Wコーンのアボカドマスタードサラダ</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>667kcal</td><td>15.7g</td><td>16.4g</td><td>110.4g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>452kcal</td><td>11.8g</td><td>10.5g</td><td>75.4g</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	667kcal	15.7g	16.4g	110.4g	1.9g	ヘルシー	452kcal	11.8g	10.5g	75.4g	1.4g	<p>3</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;">店休日</div>																																																			
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	615kcal	18.9g	15.6g	98.2g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	411kcal	12.1g	9.1g	69.0g	1.2g																																																																																				
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	667kcal	15.7g	16.4g	110.4g	1.9g																																																																																				
ヘルシー	452kcal	11.8g	10.5g	75.4g	1.4g																																																																																				
<p>6</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;">店休日</div>	<p>7</p>  <p>三元豚</p> <p>⑩ 三元豚の豚カツソース 合鴨のゆず塩チャプチェ 竹の子の生姜昆布和え もやしとわかめのピリ辛ナムル 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</td><td>890kcal</td><td>17.3g</td><td>22.9g</td><td>97.8g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>456kcal</td><td>11.2g</td><td>13.6g</td><td>68.8g</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	890kcal	17.3g	22.9g	97.8g	2.7g	ヘルシー	456kcal	11.2g	13.6g	68.8g	2.0g	<p>8</p>  <p>⑩ ハンバーガー～デミグラスソース煮込み～ お楽しみ1品 豆乳入りふくらがんとん煮 チンゲン菜とパプリカのオイスター炒め ツナ入り！切干大根ときゅうりのざっぱりサラダ</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>598kcal</td><td>14.8g</td><td>14.9g</td><td>98.8g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>409kcal</td><td>10.5g</td><td>9.3g</td><td>68.9g</td><td>1.2g</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	598kcal	14.8g	14.9g	98.8g	2.1g	ヘルシー	409kcal	10.5g	9.3g	68.9g	1.2g	<p>9</p>  <p>★ Special</p> <p>⑩ 贅沢唐揚げ～4種海鮮お出汁～ 鯖(さけ)の四川風麻婆なぼろあん 旬の春キャベツ綴り天 白菜漬けとひじきのもろみ醤油和え ざつま芋とかぼちゃ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>802kcal</td><td>24.4g</td><td>31.5g</td><td>101.4g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>513kcal</td><td>15.4g</td><td>16.2g</td><td>72.5g</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	802kcal	24.4g	31.5g	101.4g	2.9g	ヘルシー	513kcal	15.4g	16.2g	72.5g	1.7g	<p>10</p>  <p>大人気</p> <p>⑩ 海老カツ・3種のチーズソース 梅鱈鶏(ハッシー)風ごまダレがけ タコ入り！海鮮チヂミ おまかせの副菜 春雨ときのこの和風オニオンサラダ</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>643kcal</td><td>19.4g</td><td>15.8g</td><td>102.8g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>436kcal</td><td>12.2g</td><td>9.5g</td><td>73.1g</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	643kcal	19.4g	15.8g	102.8g	2.5g	ヘルシー	436kcal	12.2g	9.5g	73.1g	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	890kcal	17.3g	22.9g	97.8g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	456kcal	11.2g	13.6g	68.8g	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	598kcal	14.8g	14.9g	98.8g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	409kcal	10.5g	9.3g	68.9g	1.2g																																																																																				
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	802kcal	24.4g	31.5g	101.4g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	513kcal	15.4g	16.2g	72.5g	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	643kcal	19.4g	15.8g	102.8g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	436kcal	12.2g	9.5g	73.1g	1.7g																																																																																				
<p>13</p>  <p>台湾料理</p> <p>⑩ ローローハン豚～豚肉と野菜のオイスター炒め～ アブラカレイ・カニカマ玉子あん 静岡名物！黒はんぺんフライ ひじき煮 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>654kcal</td><td>18.7g</td><td>20.2g</td><td>96.3g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>473kcal</td><td>12.9g</td><td>14.2g</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	654kcal	18.7g	20.2g	96.3g	2.5g	ヘルシー	473kcal	12.9g	14.2g	70.2g	1.9g	<p>14</p>  <p>Premium 母の日にちなんで</p> <p>⑩ チーズインハンバーグ・和風オニオン ⑩ フライドチキン・チリマヨネーズ 旬あざりとポテトのアービョ風 きゅうりとパスタこんにやくの明太和風サラダ 母のやさしさ～いちごみるくロール～</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>876kcal</td><td>23.2g</td><td>39.4g</td><td>104.3g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>569kcal</td><td>14.5g</td><td>23.0g</td><td>74.1g</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	876kcal	23.2g	39.4g	104.3g	3.1g	ヘルシー	569kcal	14.5g	23.0g	74.1g	2.1g	<p>15</p>  <p>韓国料理</p> <p>⑩ ネギ塩サムギョプサル・キムチ風野菜添え 鹽の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 京風卵の花～おからと野菜煮～ 紅芯大根と花野菜の和風マリネ 店主おすすめサラダ</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>617kcal</td><td>19.6g</td><td>16.4g</td><td>95.9g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>438kcal</td><td>13.7g</td><td>11.2g</td><td>69.4g</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	617kcal	19.6g	16.4g	95.9g	3.0g	ヘルシー	438kcal	13.7g	11.2g	69.4g	2.2g	<p>16</p>  <p>みんな大好き</p> <p>⑩ キャベツまるっとメンチカツソース 桜海老と枝豆のおつまみ天・柚子胡椒あん 鮭と彩り野菜のチャプチェ きんぴら蓮根 里芋入り！和風ポテトサラダ</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>844kcal</td><td>18.3g</td><td>36.4g</td><td>108.1g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>540kcal</td><td>11.7g</td><td>20.2g</td><td>76.0g</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	844kcal	18.3g	36.4g	108.1g	2.7g	ヘルシー	540kcal	11.7g	20.2g	76.0g	1.9g	<p>17</p>  <p>★ Special</p> <p>鳥取県 境港産</p> <p>⑩ 鳥取県境港産紅ズフィ蟹クリームコロケ ⑩ 合鴨とコロコロニョッキのペペロンチーノ 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ) 今が旬！竹の子のピリ辛高菜炒め 豆もやしと水菜の青じそサラダ</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>777kcal</td><td>15.1g</td><td>29.1g</td><td>106.6g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>492kcal</td><td>10.3g</td><td>16.2g</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	777kcal	15.1g	29.1g	106.6g	2.9g	ヘルシー	492kcal	10.3g	16.2g	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	654kcal	18.7g	20.2g	96.3g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	473kcal	12.9g	14.2g	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	876kcal	23.2g	39.4g	104.3g	3.1g																																																																																				
ヘルシー	569kcal	14.5g	23.0g	74.1g	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	617kcal	19.6g	16.4g	95.9g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	438kcal	13.7g	11.2g	69.4g	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	844kcal	18.3g	36.4g	108.1g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	540kcal	11.7g	20.2g	76.0g	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	777kcal	15.1g	29.1g	106.6g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	492kcal	10.3g	16.2g	72.3g	2.1g																																																																																				
<p>20</p>  <p>⑩ チキンのペーコンクリームソースがけ ジュシー！ごぼろメンチ 高野豆腐と花麩の煮物 スナップエンドウとパプリカのカレー炒め チリポテトサラダ</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>711kcal</td><td>25.2g</td><td>22.1g</td><td>99.8g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>475kcal</td><td>16.0g</td><td>13.6g</td><td>70.2g</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	711kcal	25.2g	22.1g	99.8g	2.3g	ヘルシー	475kcal	16.0g	13.6g	70.2g	1.7g	<p>21</p>  <p>⑩ 豚肉と彩り野菜の甘辛バター炒め お楽しみ揚げ物 大根の和風煮～ゆず胡椒風味～ ヤングコーンと枝豆のろもろ和え ひじきとアボカドの豆腐サラダ</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>694kcal</td><td>13.9g</td><td>21.9g</td><td>105.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>452kcal</td><td>9.7g</td><td>12.5g</td><td>72.6g</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	694kcal	13.9g	21.9g	105.7g	2.7g	ヘルシー	452kcal	9.7g	12.5g	72.6g	1.8g	<p>22</p>  <p>⑩ チキンとハムのきのこトマト煮込み ごま油香る！塩じゃがコロケ 粗挽きひとくちつくね・和風あん 芋つとぜんまいのピリ辛韓国風炒め 白菜漬とやしの昆布ポン酢ジュレ</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>22.7g</td><td>19.1g</td><td>97.4g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>458kcal</td><td>14.6g</td><td>13.0g</td><td>68.5g</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	664kcal	22.7g	19.1g	97.4g	2.6g	ヘルシー	458kcal	14.6g	13.0g	68.5g	1.9g	<p>23</p>  <p>おとな様ランチフェア</p> <p>⑩ ピラフ風ライス ⑩ プリッとミニエビフライ・バジルポテト ⑩ ビーフ入りハンバーガー・デミグラス煮込み ちくわ磯辺揚げ フジリのパプリタン風 カラフル野菜サラダ</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>694kcal</td><td>19.6g</td><td>23.0g</td><td>99.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>496kcal</td><td>13.4g</td><td>15.5g</td><td>73.9g</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	694kcal	19.6g	23.0g	99.7g	2.7g	ヘルシー	496kcal	13.4g	15.5g	73.9g	2.0g	<p>24</p>  <p>5種果汁入りおろし</p> <p>⑩ ざっぱり！チキン電田おろし煮風 イカとオクラの落とし揚げ・中華あん 茄子といんげんの生姜炒め 国産広島産使用！かぶのしば漬け和え ざつま芋の甘辛胡麻サラダ</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>768kcal</td><td>19.5g</td><td>26.3g</td><td>106.3g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>505kcal</td><td>12.1g</td><td>16.6g</td><td>75.3g</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	768kcal	19.5g	26.3g	106.3g	2.7g	ヘルシー	505kcal	12.1g	16.6g	75.3g	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	711kcal	25.2g	22.1g	99.8g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	475kcal	16.0g	13.6g	70.2g	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	694kcal	13.9g	21.9g	105.7g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	452kcal	9.7g	12.5g	72.6g	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	664kcal	22.7g	19.1g	97.4g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	458kcal	14.6g	13.0g	68.5g	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	694kcal	19.6g	23.0g	99.7g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	496kcal	13.4g	15.5g	73.9g	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	768kcal	19.5g	26.3g	106.3g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	505kcal	12.1g	16.6g	75.3g	1.8g																																																																																				
<p>27</p>  <p>⑩ 鶏唐揚げと揚げじゃがの香ばし旨黒酢ダレ 帆立風味フライ・コク旨トマトソース 高野豆腐の内もろろ中華あん おまかせの副菜 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>785kcal</td><td>22.8g</td><td>29.8g</td><td>105.3g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>526kcal</td><td>15.6g</td><td>18.4g</td><td>73.9g</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	785kcal	22.8g	29.8g	105.3g	2.3g	ヘルシー	526kcal	15.6g	18.4g	73.9g	2.0g	<p>28</p>  <p>⑩ 豚電田と根菜のヤンニョム風・辛味噌味噌 カルシウム豊富 あじの南蛮漬 豆もやしと水菜の中華和え 切干大根煮 店主おすすめの一品</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>619kcal</td><td>17.1g</td><td>14.2g</td><td>101.2g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>430kcal</td><td>11.8g</td><td>9.6g</td><td>71.7g</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	619kcal	17.1g	14.2g	101.2g	2.5g	ヘルシー	430kcal	11.8g	9.6g	71.7g	2.0g	<p>29</p>  <p>Premium 肉の日</p> <p>⑩ ガツンと牛かつ・こってり焼肉ソース ⑩ ピリ辛ネギ味噌チャーシュー ざつま芋のバターナッツ仕立て 白菜の旨塩ナムル さっぱりライチ船のマヨネーズ大福</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>778kcal</td><td>17.3g</td><td>26.5g</td><td>113.5g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>518kcal</td><td>11.0g</td><td>14.6g</td><td>83.0g</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	778kcal	17.3g	26.5g	113.5g	2.4g	ヘルシー	518kcal	11.0g	14.6g	83.0g	1.7g	<p>30</p>  <p>イチョウ</p> <p>⑩ 粗挽き肉ハンバーガー・瀬戸内塩レモン ⑩ 身身魚フライ・チリソース 花がもんの煮物 わかめとネギのサクサク醤油炒め ごぼろと小松菜の梅味噌サラダ</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>691kcal</td><td>20.5g</td><td>22.5g</td><td>98.5g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>457kcal</td><td>13.0g</td><td>13.7g</td><td>68.4g</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	691kcal	20.5g	22.5g	98.5g	2.8g	ヘルシー	457kcal	13.0g	13.7g	68.4g	2.0g	<p>31</p>  <p>⑩ 薄切り牛肉のビーフシチュー 身身魚フライ・チリソース たっぷり野菜の揚げ餃子 ひじき煮 やさしい甘さ！4色お豆のシーザーサラダ</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>717kcal</td><td>17.3g</td><td>21.1g</td><td>111.0g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>494kcal</td><td>12.3g</td><td>13.1g</td><td>78.9g</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	717kcal	17.3g	21.1g	111.0g	2.8g	ヘルシー	494kcal	12.3g	13.1g	78.9g	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	785kcal	22.8g	29.8g	105.3g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	526kcal	15.6g	18.4g	73.9g	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	619kcal	17.1g	14.2g	101.2g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	430kcal	11.8g	9.6g	71.7g	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	778kcal	17.3g	26.5g	113.5g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	518kcal	11.0g	14.6g	83.0g	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	691kcal	20.5g	22.5g	98.5g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	457kcal	13.0g	13.7g	68.4g	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	717kcal	17.3g	21.1g	111.0g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	494kcal	12.3g	13.1g	78.9g	2.0g																																																																																				

⑩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。  
※混ぜご飯の日は、ご飯の変更はできません。