

11

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2023
November

月

火

水

木

金



3

店休日



6 ◎とろ~りエッグハンバーグ・和風玉葱ソース
白身魚フライ・チリソース
ひじき煮
小松菜のコク旨おろし野菜和え
店主おすすめの1品

7 ◎14種類のスパイスのバーチキンカレー煮込み
お楽しみの1品
高野豆腐とそぼろの煮物
切干大根のこの柚子なます
ポテトサラダ

8 ◎鶏竜田・昆布ポン酢ジュレ
カルシウム豊富小魚フライ・もろみ醤油ダレ
4種お豆とかぼちゃマッシュ
ピリ辛ニンにくやの炒め煮
インゲンとごぼうの梅味ソラダ

9 ◎海老カツ・タルタルソース
ワイン入り！ボタンのアンチョビ炒め
京風の花へ～おからと野菜煮～
野沢菜入り！かぶときゅうりの甘美太え
紅大根とカリフラワーのマスタードマリネ

10 ◎Premium 牛ハラミカツ・甘辛胡麻ナッツソース
鴨ネギ南蛮風～ヘルシー豆腐麺～
白菜漬け+人参の味噌和え
緑起物！里芋と山椒のマッシュ和さらだ
アールグレイの茶葉漬け秋ロールケーキ

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 449kcal 12.1g 20.0g 69.0g 2.0g
デラックス 724kcal 15.3g 25.6g 105.5g 2.8g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 497kcal 13.5g 15.8g 73.1g 2.1g
デラックス 741kcal 19.4g 25.9g 104.3g 2.9g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 484kcal 14.1g 12.8g 76.3g 2.2g
デラックス 708kcal 21.0g 21.5g 104.9g 3.1g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 420kcal 10.2g 13.7g 71.2g 1.7g
デラックス 636kcal 15.5g 24.7g 103.3g 2.5g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 495kcal 12.1g 15.2g 72.1g 2.4g
デラックス 760kcal 20.1g 26.6g 101.9g 3.3g



13 ◎三元豚の豚カツ・会津若松風ソース
蒸し鶏と野菜の中華クリーム煮
野菜もたべり肉巻
おまかせの前菜
オクラと山芋のおろしサラダ

14 ◎牛すじ入り韓国風ピリ辛味噌煮
北海道産イカタコ入り！だし香るお好み天
竹の子ピーマンの生姜昆布和え
切干大根煮
マカロニサラダ

15 ◎デミグラスソースの煮込みハンバーグ・パスタ添え
ホクホクごろっと枝豆コロッケ
鮭とマッシュ芋のモンゴン醤油炒め
芋づるとせまいの和風煮
豆もやしと人参の黒胡麻サラダ

16 ◎食欲の秋！秋の味覚フェア
秋野菜

17 ◎豚竜田と野菜のトマト炒め
イカ団子と大根の和風煮
鶏ささみの生姜醤油
大豆と昆布の味噌炒め煮
店主おすすめのサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 433kcal 13.3g 9.7g 69.7g 2.2g
デラックス 637kcal 20.9g 16.3g 97.8g 2.9g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 416kcal 11.8g 17.2g 67.8g 2.6g
デラックス 593kcal 17.6g 22.2g 94.6g 3.7g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 429kcal 10.2g 10.0g 72.4g 2.0g
デラックス 648kcal 15.0g 17.0g 105.7g 2.8g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 494kcal 11.4g 19.5g 73.1g 1.8g
デラックス 711kcal 16.4g 32.0g 100.8g 2.4g



20 ◎ネギ塩サムギョプサル・キムチ風野菜添え
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
柚子胡椒漬の豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)
ひじき煮
ボテサラダ

21 ◎Premium フライドチキンの日
サクッとフライドチキン・ベジタブル添え

22 ◎サクッとフライドチキン・ベジタブル添え
アンющириハーバー・デミグラス煮込み

23 ◎店休日

24 ◎豚肉とれんこんの甘辛ごま炒め
チリソースで味わう海老・イカ海鮮メンチ

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 494kcal 13.5g 16.6g 69.3g 2.4g
デラックス 694kcal 19.1g 24.2g 96.0g 3.2g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 490kcal 12.5g 16.1g 70.9g 1.9g
デラックス 759kcal 18.4g 28.2g 100.5g 3.0g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 432kcal 11.9g 10.0g 70.8g 2.0g
デラックス 647kcal 18.7g 16.6g 101.9g 2.5g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 437kcal 12.5g 14.5g 70.1g 2.0g
デラックス 791kcal 22.2g 30.0g 104.3g 3.0g



27 ◎しっとりサクサクささみカツ・BBQソース
青じそ香る豆腐と野菜のふわっとハンバーグ
ワインと一緒にコーンのバジルボレト
切干大根煮
マカロニサラダ

28 ◎Special 黒トリュフ

29 ◎キャベツまるっとメンチカツ・ソース

30 ◎宮崎県

31 ◎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ろこし

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 507kcal 13.3g 17.5g 71.9g 2.2g
デラックス 759kcal 20.2g 29.2g 100.5g 3.0g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 490kcal 12.5g 16.1g 70.9g 2.0g
デラックス 745kcal 18.4g 28.2g 100.5g 2.6g

エネルギー たんぱく質 脂質 塩水化物 食塩相当量
ヘルシー 472kcal 12.5g 14.5g 70.1g 2.0g
デラックス 791kcal 22.2g 30.0g 104.3g 3.0g

32 ◎マークは写真で紹介しているメニューです。