

月

火

水

木

金



1 北海道産ホタテのクリームコロッケ
肉団子と旬きのこの旨辛チャブチェ
ちくわの磯辺揚げ
わかめとネギのサクサク醤油炒め
ソテー野菜とアボカドの黒胡椒サラダ

	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	484kcal	10.4g	16.2g	72.5g	2.1g
デラックス	724kcal	15.3g	25.6g	105.5g	2.8g



2 ★ Special
名古屋めし チキンカツで味噌カツ風
サクサクアジのカニカマあんかけ
花かんもの煮物
竹の子ときゅうりのピリ辛高菜和え
サラダこんにゃくと豆もやしの青じそサラダ

	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	422kcal	14.3g	10.4g	65.5g	2.2g
デラックス	632kcal	22.9g	17.3g	93.2g	2.9g

店休日



6 とろっとなんこ入り
とろー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kok旨おろし野菜和え
店主おすすめ一品

	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	12.1g	12.9g	69.0g	2.0g
デラックス	688kcal	18.9g	22.6g	98.7g	2.7g



7 14種類のスパイス
14種スパイスのバターチキンカレー煮込み
お楽しみ一品
高野豆腐とそばの煮物
切干ときこの柚子なます
ポテトサラダ

	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	497kcal	13.3g	15.8g	73.1g	2.1g
デラックス	741kcal	19.4g	25.9g	104.3g	2.9g



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
ピリ辛こんにゃくの炒め煮
インゲンとごぼうの梅味噌サラダ

	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	484kcal	14.1g	12.8g	76.3g	2.2g
デラックス	708kcal	21.0g	21.5g	104.9g	3.1g



9 海老カツ・タルタルソース
ウインナー入り! ポテトのアンチョビ炒め
京風卯の花〜おからと野菜煮〜
野菜菜入り! かぶときゅうりの明太和え
紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ

	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	420kcal	10.2g	13.7g	71.2g	1.7g
デラックス	636kcal	15.5g	24.7g	103.1g	2.3g



10 Premium 酒の市
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〜
白煮漬けと人参の味噌和え
緑彩物! 里芋と山椒のマッシュ和ざらだ
アールグレイの茶葉香る秋色ロールケーキ

	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	498kcal	12.7g	15.2g	72.1g	2.4g
デラックス	780kcal	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
野菜もたっぷり肉餃子
おまかせの副菜
オクラと山芋のおろしサラダ

	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	433kcal	13.3g	9.7g	69.7g	2.2g
デラックス	637kcal	20.9g	16.3g	97.8g	2.9g



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! だし香のお好み天
竹の子とピーマンの生姜昆布和え
切干大根煮
マカロニサラダ

	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	416kcal	11.8g	17.2g	67.8g	2.6g
デラックス	593kcal	17.6g	22.2g	94.6g	3.7g



15 デミグラスソースの煮込みハンバーグ・バスタ添え
ホクホクごろっと枝豆コロッケ
鮮とマッシュルームのレモン醤油炒め
手づるとぜんまいの和風煮
豆もやしと人参の黒胡椒サラダ

	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	420kcal	10.2g	10.0g	72.4g	2.0g
デラックス	648kcal	15.0g	17.0g	105.7g	2.8g



16 食欲の秋! 秋の味覚フェア
秋野菜たっぷり! やわらか鶏肉の黒酢炒め
松茸湯葉あん〜根菜入り豆腐ちぎり揚げ〜
粗挽きつくね・ネギ照焼きソース
さつまいもの柚子さんどん
人参とこんにゃくのピリ辛紅葉サラダ

	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	494kcal	11.4g	19.5g	73.1g	1.8g
デラックス	711kcal	16.4g	32.0g	100.8g	2.4g



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

	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	437kcal	14.1g	16.6g	73.2g	2.4g
デラックス	598kcal	18.8g	22.7g	103.1g	3.1g



20 ネギ塩サムギョプサル・キムチ風野菜添え
磯の香広がる真切らない旨白身魚フライ
柚子胡椒香る 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)
ひじき煮
ポテトサラダ

	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	494kcal	13.5g	16.6g	69.9g	2.4g
デラックス	694kcal	19.1g	24.2g	96.0g	3.2g



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
ビーフ入りハンバーグ・デミグラス煮込み
アンチョビニョッキ
きゅうりと人参のさっぱり和風サラダ
フライドチキンの相棒にコーラ餡の水餃子

	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	562kcal	14.7g	17.0g	95.9g	1.6g
デラックス	840kcal	24.3g	29.5g	117.2g	2.3g



22 鶏肉とさつまのオイスターマヨネーズ炒め
お楽しみ揚げ物
タコ入り! 海鮮チヂミ
大根とふんわりきくらげの煮物
わかめと小松菜の旨辛サラダ

	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	430kcal	11.9g	10.0g	70.8g	2.0g
デラックス	647kcal	18.7g	16.6g	101.9g	2.5g



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
高野豆腐と花魁の煮物
ヤングコーンの生姜さんげら
水菜ともやしの梅おからサラダ

	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	445kcal	11.9g	10.9g	72.2g	2.1g
デラックス	668kcal	16.4g	18.0g	105.2g	2.8g



27 しっかりとサクサクささみカツ・BBQソース
青じそを香る豆腐と野菜のふわっとハンバーグ
ウインナーとコーンのパスタポテト
切干大根煮
マカロニサラダ

	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	507kcal	13.3g	17.5g	71.9g	2.2g
デラックス	759kcal	20.2g	29.2g	100.5g	3.0g



28 ★ Special
黒トリュフ
黒トリュフ香る唐揚げ
チャーシューと揚げなすの甘辛香味だれ
日本の郷土料理! いわしの梅煮
白菜漬けとひじきのもろみ醤油和え
彩り野菜の3種チーズサーザーサラダ

	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	490kcal	12.5g	16.1g	70.9g	1.9g
デラックス	745kcal	18.4g	28.2g	100.2g	2.6g



29 キャベツまるっとメンチカツ・ソース
ヘルシー春雨で! 豚肉のピビンパ
ツナとアロココリーのコンソメ煮
おまかせの副菜
小松菜とお豆腐のサラダ

	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	480kcal	12.3g	15.6g	70.2g	2.0g
デラックス	764kcal	19.0g	29.1g	102.8g	2.9g



30 宮崎県
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ろし天
れんこんとパプリカの生姜炒め
豆乳入りふっくらがんと煮
たまりきくらげときゅうりのパプリカサラダ

	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	472kcal	12.5g	14.5g	70.1g	2.0g
デラックス	791kcal	22.2g	30.0g	104.3g	3.0g