

12月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2023
December

月 火 水 木 金

1 北海道・東北フェア



北のご馳走! 紅ズワイ蟹クリームコロッケ
山形芋煮風〜牛肉と里芋の煮物〜
 花さつま揚げ〜青森しょうが味噌おでん風〜
 東北名産「ぜんまい」とこんにゃくの和え物
 北海道グルメ! ラーメンサラダを干豆腐で

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	11.5g	11.5g	72.7g	2.4g
デラックス 678kcal	15.2g	20.9g	105.9g	3.2g

4



鶏肉ときのこの完熟トマトクリーム煮込み
 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
 粗挽きつくね・5種葉菜のおろしソース
 たまりさくらげと野菜の和風和え
 ポトトサラダ

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 501kcal	16.3g	15.9g	71.3g	2.0g
デラックス 670kcal	23.3g	19.7g	97.3g	2.5g

5



ビーフ入りハンバーグ・瀬戸内塩レモンソース
 お楽しみ1品
 スナックエンドウとパプリカの生薬炒め
 ひじき煮
 かぼちゃとお豆の黒胡麻サラダ

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	13.5g	10.2g	74.0g	1.9g
デラックス 665kcal	21.4g	17.3g	102.9g	2.6g

6



鶏(かもの)唐揚げ
 ウィナーとじゃがいものカレー炒め
 花がんもの煮物
 豆もやしとオクラのごま和え
 ごぼうの6種野菜おろしドレッシングサラダ

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	12.0g	13.4g	67.5g	1.9g
デラックス 617kcal	18.5g	22.6g	96.2g	2.7g

7 Premium 大雪



カツとじ風! 肉屋のヒレカツ・玉子あん
鶏肉と根菜の和風豆乳くりーむ煮
 冬が旬! 蛙と大根の中華煮
 小松菜の白雪サラダ
 あんこ×洋菓子〜こしあんブチケーキ〜

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 456kcal	15.9g	10.3g	72.2g	1.4g
デラックス 690kcal	20.0g	17.5g	102.7g	2.0g

8



牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜
チリマヨ風ふりっとなまめ海鮮カツ
 フライドアンチョビポテト
 白菜漬と人参のおひたし
 ツナ入り! ひじきと水菜の梅ネギサラダ

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	10.3g	11.1g	72.3g	1.6g
デラックス 625kcal	15.3g	16.3g	102.1g	2.2g

11



しっとりサクサクチキンカツ・焼肉ダレ
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
 竹の子とパプリカの四角皿ピリ辛炒め
 切干大根煮
 店主おすすめ1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 439kcal	13.3g	10.5g	70.3g	1.7g
デラックス 650kcal	20.7g	17.0g	100.2g	2.4g

12



キャベツまるっとメンチカツ・ソース
アブラカレイ・野菜たっぷりおろし煮風
 高野豆腐と花枝の煮物
 小松菜とコーンのバター醤油炒め
 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 521kcal	16.2g	18.2g	70.0g	1.9g
デラックス 785kcal	24.8g	30.2g	99.9g	2.6g

13 Special



香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユウリンチー)
豚タンのスタミナ焼き・キムチ風野菜添え
 野菜もたっぷり揚げ餃子
 マッシュさつま手のおかか和え
 カリフラワーときゅうりのシーザーサラダ

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 497kcal	14.2g	14.0g	74.9g	2.2g
デラックス 744kcal	22.7g	24.1g	104.6g	3.4g

14



照り焼きハンバーグ〜バジルバスタ添え〜
今が旬! ぶりのサクサクカツ
 彩り野菜のチャブチ
 おまかせの副菜
 五百もやしと春菊の梅ネギサラダ

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 439kcal	12.2g	10.4g	72.2g	2.1g
デラックス 690kcal	18.0g	16.3g	103.5g	2.9g

15



チャーシューと彩り野菜の焼肉タレ炒め
白身魚フライ・柚子胡椒風味
 鶏真丈(しんじょ)の出汁醤油
 スナップエンドウと人参のマヨネーズ和え
 山手とわかめのピリ辛サラダ

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 454kcal	13.4g	13.1g	67.7g	2.4g
デラックス 655kcal	19.1g	20.0g	94.7g	3.1g

18



海老カツ・ソース
生姜入り豆腐ステーキ・そぼろあん
 タコ入り! 海鮮チヂミ
 ブロッコリーとパプリカの黒酢炒め
 チリポテトサラダ

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 492kcal	12.0g	16.0g	72.4g	1.8g
デラックス 738kcal	18.5g	26.5g	102.6g	2.6g


19 Special



贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜
味染み野菜ナムルの旨メシ牛肉ビンパ
 ちくわの磯辺揚げ
 きのこゆず漬け
 おかかとコーンのマヨサラダ

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 467kcal	11.6g	15.6g	68.9g	1.9g
デラックス 696kcal	17.4g	25.6g	96.9g	2.8g

20



甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め
お楽しみ揚げ物
 キャベツ入り揚げ天
 ひじき煮
 れんこんの豆乳明太サラダ

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	10.3g	12.2g	74.8g	2.1g
デラックス 697kcal	13.6g	22.0g	107.7g	2.8g

21



宮崎県

宮崎郷土料理チキン南蛮
鶏(たの)和風あんかけ
 豆乳入りふくらがんも煮
 切干大根と野菜菜の中華炒め
 水菜と人参の梅ネギサラダ

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	15.0g	17.2g	67.5g	2.1g
デラックス 757kcal	23.6g	29.6g	95.7g	2.7g

22 Premium クリスマスにちなんで



チーズインハンバーグ・バジルポテト添え
エビフライ・ネギマヨサクサク醤油
 旬の白菜とこんにゃくのオニオンドレッシング
 カニカマと野菜のクリスマスサラダ
 フッシュド/エル風ショコラロール

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 469kcal	11.5g	15.5g	68.5g	1.5g
デラックス 729kcal	18.2g	27.2g	98.6g	2.3g

25



ごろっとチキンのデミグラスソース
あさりのみみ! クラムチャウダー・コロッケ
 お肉入り! ふわふわれんこん団子
 ヤングコーンと小松菜のアンチョビソテー
 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 490kcal	14.6g	14.7g	72.0g	1.6g
デラックス 708kcal	22.5g	21.6g	101.7g	2.0g

26



ガツンとジューシーメンチ! 柚子胡椒ソース
鶏肉と生姜昆布のマッシュ里芋
 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)
 おまかせの副菜
 紅芯大根とかぶ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 448kcal	12.2g	11.4g	71.5g	1.9g
デラックス 675kcal	19.3g	19.3g	102.8g	2.8g

27



ビーフ入りハンバーグ・もろみ醤油
栗かぼちゃコロッケ
 わかめとネギのサクサク醤油炒め
 大豆ときゅうりの青じそ和え
 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 475kcal	12.2g	13.9g	73.8g	2.0g
デラックス 719kcal	18.4g	22.6g	108.0g	2.8g

28



鶏もも肉の唐揚げ・カレーマヨ
豚肉と旬野菜の山椒炒め
 竹の子とネンゲ菜のオイスター炒め
 切干大根煮
 アボカドのカラフル黒胡麻サラダ

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 463kcal	12.8g	14.9g	69.2g	1.9g
デラックス 789kcal	22.8g	32.6g	100.5g	3.0g

29



鶏もも肉の唐揚げ・カレーマヨ
豚肉と旬野菜の山椒炒め
 竹の子とネンゲ菜のオイスター炒め
 切干大根煮
 アボカドのカラフル黒胡麻サラダ

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 463kcal	12.8g	14.9g	69.2g	1.9g
デラックス 789kcal	22.8g	32.6g	100.5g	3.0g

店休

◎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 ヘルシー弁当

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