

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
February

月	火	水	木	金																																																																											
			<p>1</p>  <p>桜エビのクリームコロッケ 広東料理！八宝菜～豚肉と海鮮の五目うま煮～ 粗挽きひとくちつね・和風あん おまかせの副菜 ゆず香る ブロッコリーと人参の煮しそ風味サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 500kcal</td> <td>13.9g</td> <td>17.2g</td> <td>71.5g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 736kcal</td> <td>19.9g</td> <td>26.5g</td> <td>102.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	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 500kcal	13.9g	17.2g	71.5g	1.8g	デラックス 736kcal	19.9g	26.5g	102.5g	2.5g	<p>2 Premium 節分</p>  <p>鬼に金棒！塩麹チキン・サルサソース ② チョーシューと野菜の中華風黒胡椒だれ 「鬼除け」いわし梅煮 山椒風味の卵の花サラダ 鬼退治！節分きびだんご</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 409kcal</td> <td>14.3g</td> <td>11.2g</td> <td>74.9g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 692kcal</td> <td>21.9g</td> <td>18.9g</td> <td>104.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 409kcal	14.3g	11.2g	74.9g	1.8g	デラックス 692kcal	21.9g	18.9g	104.5g	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 500kcal	13.9g	17.2g	71.5g	1.8g																																																																											
デラックス 736kcal	19.9g	26.5g	102.5g	2.5g																																																																											
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 409kcal	14.3g	11.2g	74.9g	1.8g																																																																											
デラックス 692kcal	21.9g	18.9g	104.5g	3.1g																																																																											
<p>5</p>  <p>しっとりチキン・甘辛ダレ お楽しみの1品 鮭となすのレモン醤油炒め ひじき煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 458kcal</td> <td>13.9g</td> <td>13.0g</td> <td>69.9g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 581kcal</td> <td>18.2g</td> <td>16.9g</td> <td>87.2g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	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 458kcal	13.9g	13.0g	69.9g	1.9g	デラックス 581kcal	18.2g	16.9g	87.2g	1.6g	<p>6</p>  <p>粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 彩り野菜のチャブチ 白菜煮と香菊の梅和え かぼちゃとアボカドのシーザーサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 525kcal</td> <td>14.4g</td> <td>16.4g</td> <td>73.6g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 741kcal</td> <td>21.7g</td> <td>26.1g</td> <td>102.3g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>	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 525kcal	14.4g	16.4g	73.6g	2.0g	デラックス 741kcal	21.7g	26.1g	102.3g	2.6g	<p>7</p>  <p>宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え スペイン料理！ベーコンとじゃが芋のアーヒョ風 花がんもの煮物 さんぴら蓮根 店おすすめのお品</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 821kcal</td> <td>14.4g</td> <td>19.1g</td> <td>71.9g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 821kcal</td> <td>23.2g</td> <td>34.4g</td> <td>104.0g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>	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 821kcal	14.4g	19.1g	71.9g	2.3g	デラックス 821kcal	23.2g	34.4g	104.0g	3.3g	<p>8 Special</p>  <p>黒トリュフ 黒トリュフ香る唐揚げ ② 鮭(あじ)のカレー・南蛮風ソース 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじゆ) マッシュルームのおかか和え カニカマ入りわかめときゅうりのオニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 498kcal</td> <td>13.1g</td> <td>14.0g</td> <td>73.4g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 745kcal</td> <td>20.7g</td> <td>26.5g</td> <td>103.0g</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	ヘルシー 498kcal	13.1g	14.0g	73.4g	1.6g	デラックス 745kcal	20.7g	26.5g	103.0g	2.2g	<p>9</p>  <p>ガツンとジューシーメンチ！柚子胡椒ソース アブラカレイ・野菜たっぷり甘酢ソース 高野豆腐と花巻の煮物 ヤングコーンのオイスター炒め パリッとたまごの梅味噌サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 471kcal</td> <td>15.5g</td> <td>13.2g</td> <td>70.9g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 716kcal</td> <td>23.4g</td> <td>22.9g</td> <td>101.4g</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 471kcal	15.5g	13.2g	70.9g	1.9g	デラックス 716kcal	23.4g	22.9g	101.4g	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 458kcal	13.9g	13.0g	69.9g	1.9g																																																																											
デラックス 581kcal	18.2g	16.9g	87.2g	1.6g																																																																											
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 525kcal	14.4g	16.4g	73.6g	2.0g																																																																											
デラックス 741kcal	21.7g	26.1g	102.3g	2.6g																																																																											
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 821kcal	14.4g	19.1g	71.9g	2.3g																																																																											
デラックス 821kcal	23.2g	34.4g	104.0g	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 498kcal	13.1g	14.0g	73.4g	1.6g																																																																											
デラックス 745kcal	20.7g	26.5g	103.0g	2.2g																																																																											
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 471kcal	15.5g	13.2g	70.9g	1.9g																																																																											
デラックス 716kcal	23.4g	22.9g	101.4g	2.7g																																																																											
<p>12</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>店休日</p> </div>	<p>13</p>  <p>牛すじ肉のこってり味噌煮～土手煮風～ 三陸産まぐれと紅しょうがのサクサクカツ 野菜もたっぷり肉餃子 切干大根煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 525kcal</td> <td>10.3g</td> <td>11.7g</td> <td>73.6g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 651kcal</td> <td>14.4g</td> <td>17.3g</td> <td>104.3g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	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 525kcal	10.3g	11.7g	73.6g	1.8g	デラックス 651kcal	14.4g	17.3g	104.3g	2.5g	<p>14 Premium バレンタインデー</p>  <p>Wチーズのチーズフォンデュ風ハンバーグ ② 合鴨とごごろ野菜のデミグラスシチュー あざりとブロッコリーのアクアパッツァ風 ツナときゅうりのおかか和風サラダ とろ～りチョコソースのサクッとチュロス</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 490kcal</td> <td>13.1g</td> <td>15.4g</td> <td>70.7g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 744kcal</td> <td>19.9g</td> <td>25.4g</td> <td>101.5g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>	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	13.1g	15.4g	70.7g	2.1g	デラックス 744kcal	19.9g	25.4g	101.5g	3.3g	<p>15</p>  <p>豚竜田と彩り野菜のこってりナッツがらめ 白身魚フライ・山椒風味 厚揚げのピリ辛煮 芋づるとぜんまいの和風煮 白菜漬けとひじきのもろみ醤油サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 454kcal</td> <td>11.5g</td> <td>11.0g</td> <td>70.2g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 653kcal</td> <td>17.5g</td> <td>18.5g</td> <td>100.9g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>	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	11.5g	11.0g	70.2g	1.7g	デラックス 653kcal	17.5g	18.5g	100.9g	2.3g	<p>16</p>  <p>バターチキンカレー煮込み 定番ソースで国産産キャベツカツ 大根の生薑昆布煮 わかめとネギのサクサク醤油炒め インゲンとごぼうの梅味噌サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 428kcal</td> <td>11.7g</td> <td>10.9g</td> <td>69.7g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 648kcal</td> <td>18.0g</td> <td>18.5g</td> <td>100.1g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>	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 428kcal	11.7g	10.9g	69.7g	1.9g	デラックス 648kcal	18.0g	18.5g	100.1g	2.6g															
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 525kcal	10.3g	11.7g	73.6g	1.8g																																																																											
デラックス 651kcal	14.4g	17.3g	104.3g	2.5g																																																																											
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 490kcal	13.1g	15.4g	70.7g	2.1g																																																																											
デラックス 744kcal	19.9g	25.4g	101.5g	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 454kcal	11.5g	11.0g	70.2g	1.7g																																																																											
デラックス 653kcal	17.5g	18.5g	100.9g	2.3g																																																																											
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 428kcal	11.7g	10.9g	69.7g	1.9g																																																																											
デラックス 648kcal	18.0g	18.5g	100.1g	2.6g																																																																											
<p>19</p>  <p>黒酢の酢鶏～鶏肉と野菜の黒酢ダレ～ 小エビのにぎり揚げ・和風柚子こしょうダレ 三色豆とつまみマッシュ おまかせの副菜 高菜とブロッコリーのピリ辛サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 495kcal</td> <td>11.4g</td> <td>15.2g</td> <td>76.5g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 749kcal</td> <td>17.7g</td> <td>25.9g</td> <td>106.3g</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>	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 495kcal	11.4g	15.2g	76.5g	1.6g	デラックス 749kcal	17.7g	25.9g	106.3g	2.3g	<p>20</p>  <p>三元豚の豚カツソース 揚げかぼちゃのキノコぼろあん 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> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 538kcal</td> <td>13.4g</td> <td>19.6g</td> <td>75.3g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 784kcal</td> <td>19.8g</td> <td>29.9g</td> <td>106.5g</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	ヘルシー 538kcal	13.4g	19.6g	75.3g	1.7g	デラックス 784kcal	19.8g	29.9g	106.5g	2.1g	<p>21</p>  <p>甘辛豚と彩り野菜の生姜焼き エビ入り！アブリライカツ・塩だれ 豆乳入りふくらがんとん煮 切干大根とエリンギのペロンチーノ サラダこんにゃくと人参の柚子おろしサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 444kcal</td> <td>10.3g</td> <td>10.9g</td> <td>73.1g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 662kcal</td> <td>14.6g</td> <td>17.7g</td> <td>106.7g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>	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 444kcal	10.3g	10.9g	73.1g	1.9g	デラックス 662kcal	14.6g	17.7g	106.7g	2.6g	<p>22 韓国グルメフェア</p>  <p>韓国風ザクザクチキン・ハニーマスタード ② スタミナ満点！牛肉のブルコギ ピリ辛明太ソースの海鮮チヂミ もちもちコッパのトッパチヂミ 白菜のごまナムル</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 487kcal</td> <td>12.1g</td> <td>14.2g</td> <td>76.8g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 726kcal</td> <td>19.0g</td> <td>24.1g</td> <td>106.1g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 487kcal	12.1g	14.2g	76.8g	2.1g	デラックス 726kcal	19.0g	24.1g	106.1g	2.9g	<p>23</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>店休日</p> </div>															
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 495kcal	11.4g	15.2g	76.5g	1.6g																																																																											
デラックス 749kcal	17.7g	25.9g	106.3g	2.3g																																																																											
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 538kcal	13.4g	19.6g	75.3g	1.7g																																																																											
デラックス 784kcal	19.8g	29.9g	106.5g	2.1g																																																																											
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 444kcal	10.3g	10.9g	73.1g	1.9g																																																																											
デラックス 662kcal	14.6g	17.7g	106.7g	2.6g																																																																											
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 487kcal	12.1g	14.2g	76.8g	2.1g																																																																											
デラックス 726kcal	19.0g	24.1g	106.1g	2.9g																																																																											
<p>26</p>  <p>鶏肉ときのこのトマトクリーム煮込み お楽しみの揚げ物 高野豆腐とそばの煮物 かぶと人参の白和え チリポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 461kcal</td> <td>14.6g</td> <td>12.6g</td> <td>70.2g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 679kcal</td> <td>22.5g</td> <td>19.5g</td> <td>100.9g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	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	14.6g	12.6g	70.2g	1.7g	デラックス 679kcal	22.5g	19.5g	100.9g	2.5g	<p>27 Special</p>  <p>エビフライ・瀬戸内塩レモンダレ ② 彩り野菜入り鶏つまみれ・和風あんかけ 小松菜のバター醤油炒め 里芋とかぼちゃの胡麻和え 紅芯大根とサラダこんにゃくのマリネ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 417kcal</td> <td>11.7g</td> <td>9.7g</td> <td>69.2g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 627kcal</td> <td>18.3g</td> <td>17.9g</td> <td>97.0g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	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 417kcal	11.7g	9.7g	69.2g	1.7g	デラックス 627kcal	18.3g	17.9g	97.0g	2.5g	<p>28</p>  <p>ビーフ入りハンバーグ・醤油マスタードソース 帆立風味フライ・タルタル フライドアンチョビポテト 切干大根煮 店おすすめのスラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 491kcal</td> <td>12.8g</td> <td>15.5g</td> <td>74.1g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 729kcal</td> <td>20.1g</td> <td>24.6g</td> <td>104.4g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>	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	12.8g	15.5g	74.1g	1.9g	デラックス 729kcal	20.1g	24.6g	104.4g	2.6g	<p>29</p>  <p>海老カツ・チリソース 合鴨と豆腐の黒胡椒担々混ぜそば スクランブルエッグときのこのデミグラス炒め オクラと山芋のボン酢シュレ 食物繊維豊富！ひじきとごぼうの梅味噌サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>ヘルシー 438kcal</td> <td>12.4g</td> <td>10.6g</td> <td>69.9g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 669kcal</td> <td>19.2g</td> <td>18.8g</td> <td>99.4g</td> <td>2.6g</td> </tr> </table>	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 438kcal	12.4g	10.6g	69.9g	1.8g	デラックス 669kcal	19.2g	18.8g	99.4g	2.6g																
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	14.6g	12.6g	70.2g	1.7g																																																																											
デラックス 679kcal	22.5g	19.5g	100.9g	2.5g																																																																											
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 417kcal	11.7g	9.7g	69.2g	1.7g																																																																											
デラックス 627kcal	18.3g	17.9g	97.0g	2.5g																																																																											
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 491kcal	12.8g	15.5g	74.1g	1.9g																																																																											
デラックス 729kcal	20.1g	24.6g	104.4g	2.6g																																																																											
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 438kcal	12.4g	10.6g	69.9g	1.8g																																																																											
デラックス 669kcal	19.2g	18.8g	99.4g	2.6g																																																																											

◎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膳分ですが、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。