

7月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2024
July

月	火	水	木	金																																																																											
<p>1</p>  <p>● 照り焼きチキン風・パスタソース添え 薬の香広がる直切らない旨さ白身魚フライ 彩り野菜のチャブチ 刻み昆布ときのこの漬物 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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 454kcal</td><td>24.6g</td><td>15.7g</td><td>100.5g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 469kcal</td><td>15.8g</td><td>11.5g</td><td>72.8g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 454kcal	24.6g	15.7g	100.5g	2.1g	ヘルシー 469kcal	15.8g	11.5g	72.8g	1.9g	<p>2 夏の日</p>  <p>● 鶏肉と真っ赤なトマトの夏野菜煮込み 夏バテ予防! タコと野菜のアヒージョ風 キャベツ入り揚げ天 豆もやしと小松菜のナムル 竹の子とこんにゃくのピリ辛高菜サラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 694kcal</td><td>20.9g</td><td>13.2g</td><td>95.5g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 411kcal</td><td>13.9g</td><td>8.0g</td><td>66.8g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 694kcal	20.9g	13.2g	95.5g	2.1g	ヘルシー 411kcal	13.9g	8.0g	66.8g	1.7g	<p>3</p>  <p>● 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース 牛肉と豚肉イモ入りコロッケ 4色お豆の甘辛和え 切干大根煮 花野菜の3種チーズシーフードレタリング</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 770kcal</td><td>20.4g</td><td>23.2g</td><td>112.5g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 507kcal</td><td>13.2g</td><td>13.0g</td><td>79.0g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 770kcal	20.4g	23.2g	112.5g	2.4g	ヘルシー 507kcal	13.2g	13.0g	79.0g	1.8g	<p>4 ★ Special</p>  <p>● 北海道産ホタテのクリームコロッケ ● 四国風ひき肉たっぷりしびれ! 野菜春雨 4色お豆の甘辛和え きゅうりの生薬風市和え さつま芋とかぼちゃのオリエンタルサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 720kcal</td><td>14.2g</td><td>22.0g</td><td>112.0g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>9.2g</td><td>13.1g</td><td>75.3g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 720kcal	14.2g	22.0g	112.0g	2.4g	ヘルシー 489kcal	9.2g	13.1g	75.3g	1.7g	<p>5</p>  <p>● ガッツンとジューシーメンチ! 柚子胡椒ソース 海老とれんこんの落とし揚げ・和風あん スナックエンドウとコーンのカレー炒め 芋づとぜんまいの和風煮 店主おすすめサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 720kcal</td><td>18.4g</td><td>23.8g</td><td>108.0g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 491kcal</td><td>11.7g</td><td>12.9g</td><td>72.7g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 720kcal	18.4g	23.8g	108.0g	2.9g	ヘルシー 491kcal	11.7g	12.9g	72.7g	2.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 454kcal	24.6g	15.7g	100.5g	2.1g																																																																											
ヘルシー 469kcal	15.8g	11.5g	72.8g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 694kcal	20.9g	13.2g	95.5g	2.1g																																																																											
ヘルシー 411kcal	13.9g	8.0g	66.8g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 770kcal	20.4g	23.2g	112.5g	2.4g																																																																											
ヘルシー 507kcal	13.2g	13.0g	79.0g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 720kcal	14.2g	22.0g	112.0g	2.4g																																																																											
ヘルシー 489kcal	9.2g	13.1g	75.3g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 720kcal	18.4g	23.8g	108.0g	2.9g																																																																											
ヘルシー 491kcal	11.7g	12.9g	72.7g	2.0g																																																																											
<p>8 チキン南蛮の日</p>  <p>● 宮崎県産土料理チキン南蛮 タルタル添え イカ団子と野菜のチリソース 大根のコンソメ煮 白米漬と人参のもみみねえ 昆布入り! 和風ツツポテトサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 759kcal</td><td>20.5g</td><td>20.1g</td><td>105.2g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>13.9g</td><td>15.5g</td><td>72.6g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 759kcal	20.5g	20.1g	105.2g	2.3g	ヘルシー 489kcal	13.9g	15.5g	72.6g	2.2g	<p>9 Premium 七夕にちなんで</p>  <p>● ヒレカツ+5種果菜汁さっぱりおろしソース ● 合鴨と豆腐揚げの天の川ビビンゴ風 さつま芋とコーンのマヨネーズ和え 星形オクラとこんにゃくのネギキウチサラダ 夜交しのぶどう飯を包んだ水まんじゅう</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 725kcal</td><td>21.2g</td><td>20.5g</td><td>108.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 498kcal</td><td>12.9g</td><td>11.8g</td><td>79.7g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 725kcal	21.2g	20.5g	108.2g	2.9g	ヘルシー 498kcal	12.9g	11.8g	79.7g	1.7g	<p>10</p>  <p>● チキンカツ・ピリ辛味噌ダレ カルシウム豊富 あじの南蛮漬け わかめとごぼうの梅ネギ和え おまかせの野菜 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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 679kcal</td><td>21.0g</td><td>18.2g</td><td>103.1g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 459kcal</td><td>12.4g</td><td>11.2g</td><td>72.4g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 679kcal	21.0g	18.2g	103.1g	2.5g	ヘルシー 459kcal	12.4g	11.2g	72.4g	1.8g	<p>11</p>  <p>● 黒ごま味噌味噌(レバーペースト) お楽しみ一品 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ さんびら漬物 切干ときのこの親子なます</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 379kcal</td><td>16.5g</td><td>11.3g</td><td>95.0g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 409kcal</td><td>12.2g</td><td>7.9g</td><td>70.7g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 379kcal	16.5g	11.3g	95.0g	2.2g	ヘルシー 409kcal	12.2g	7.9g	70.7g	1.8g	<p>12</p>  <p>● ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 東かぼちゃコロッケ 餃子名物カレーボール ひじき煮 プロココロ〜とアメリカの青じそサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 943kcal</td><td>14.1g</td><td>15.5g</td><td>105.2g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 492kcal</td><td>10.4g</td><td>8.9g</td><td>74.1g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 943kcal	14.1g	15.5g	105.2g	3.0g	ヘルシー 492kcal	10.4g	8.9g	74.1g	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 759kcal	20.5g	20.1g	105.2g	2.3g																																																																											
ヘルシー 489kcal	13.9g	15.5g	72.6g	2.2g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 725kcal	21.2g	20.5g	108.2g	2.9g																																																																											
ヘルシー 498kcal	12.9g	11.8g	79.7g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 679kcal	21.0g	18.2g	103.1g	2.5g																																																																											
ヘルシー 459kcal	12.4g	11.2g	72.4g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 379kcal	16.5g	11.3g	95.0g	2.2g																																																																											
ヘルシー 409kcal	12.2g	7.9g	70.7g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 943kcal	14.1g	15.5g	105.2g	3.0g																																																																											
ヘルシー 492kcal	10.4g	8.9g	74.1g	2.2g																																																																											
店休日																																																																															
<p>15</p>	<p>16</p>  <p>● エビフリッターのシーフードカレー風 豚肉入り! 8品目のパリパリ中華春巻き 鮭と大豆のもみみねえソース炒め 国産広島あまの赤しそ和え 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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 819kcal</td><td>17.1g</td><td>32.2g</td><td>111.2g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 629kcal</td><td>11.8g</td><td>18.4g</td><td>76.3g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 819kcal	17.1g	32.2g	111.2g	2.7g	ヘルシー 629kcal	11.8g	18.4g	76.3g	1.9g	<p>17 九州中継調理まいもんフェア</p>  <p>● とうもろこしご飯 ● ピー入りハンバーグ・佐世保レモンステーキ風 ● 博多ごまそば風〜さびの香味ごまだれ〜 沖崎! 玉子と小松菜のちゃんぷる〜 大分郷土料理! しいたけの白和え 宮崎生産量日本一のきゅうりでおニオンサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 607kcal</td><td>22.1g</td><td>20.0g</td><td>94.3g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 409kcal</td><td>15.8g</td><td>11.2g</td><td>62.1g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 607kcal	22.1g	20.0g	94.3g	2.9g	ヘルシー 409kcal	15.8g	11.2g	62.1g	2.0g	<p>18</p>  <p>● 豚肉のスタミナ炒め・キムチ風野菜添え イカメンチとたっぷり野菜の具沢山カツ ちくわの磯辺揚げ 切干大根煮 オクラと山芋の黒布巾着ジュレサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 629kcal</td><td>16.4g</td><td>18.2g</td><td>99.0g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>11.0g</td><td>11.4g</td><td>65.4g</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 629kcal	16.4g	18.2g	99.0g	2.7g	ヘルシー 429kcal	11.0g	11.4g	65.4g	2.4g	<p>19</p>  <p>● 甘辛豚と野菜の生薬焼き 白身魚フライ・山椒風味 野菜たっぷり肉餃子 紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ 店主おすすめ一品</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 667kcal</td><td>14.6g</td><td>17.1g</td><td>104.7g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 492kcal</td><td>10.0g</td><td>10.2g</td><td>72.5g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 667kcal	14.6g	17.1g	104.7g	2.9g	ヘルシー 492kcal	10.0g	10.2g	72.5g	1.9g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 819kcal	17.1g	32.2g	111.2g	2.7g																																																																											
ヘルシー 629kcal	11.8g	18.4g	76.3g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 607kcal	22.1g	20.0g	94.3g	2.9g																																																																											
ヘルシー 409kcal	15.8g	11.2g	62.1g	2.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 629kcal	16.4g	18.2g	99.0g	2.7g																																																																											
ヘルシー 429kcal	11.0g	11.4g	65.4g	2.4g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 667kcal	14.6g	17.1g	104.7g	2.9g																																																																											
ヘルシー 492kcal	10.0g	10.2g	72.5g	1.9g																																																																											
<p>22 大暑(一番暑い時期)</p>  <p>● 梅香る! 鶏もも唐揚げ かぼちゃ真丈(はんぺん)・ほろほろチャシュー・甘辛あん 海鮮チヂミ 春雨ときゅうりの中華和え 食物繊維豊富! おからとコーンのマヨサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 814kcal</td><td>24.0g</td><td>31.7g</td><td>105.4g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 491kcal</td><td>13.1g</td><td>19.2g</td><td>73.9g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 814kcal	24.0g	31.7g	105.4g	3.1g	ヘルシー 491kcal	13.1g	19.2g	73.9g	1.9g	<p>23</p>  <p>● 牛すじと夏野菜のおろしネギだれ さつま芋コロッケ・黒ごま風味 粗挽きひとくちつくね・和風あん 竹の子とピーマンのさんびら 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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 728kcal</td><td>14.4g</td><td>23.9g</td><td>111.7g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 502kcal</td><td>10.9g</td><td>17.2g</td><td>76.4g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 728kcal	14.4g	23.9g	111.7g	2.2g	ヘルシー 502kcal	10.9g	17.2g	76.4g	1.7g	<p>24</p>  <p>● 鶏肉カツ・タルタルソース 肉団子と彩り野菜のデミグラス煮 わかめとネギのサクサク醤油炒め おまかせの野菜 ごぼうと小松菜の梅味噌サラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 698kcal</td><td>18.9g</td><td>21.2g</td><td>104.3g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 453kcal</td><td>11.1g</td><td>12.4g</td><td>72.9g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 698kcal	18.9g	21.2g	104.3g	2.4g	ヘルシー 453kcal	11.1g	12.4g	72.9g	1.7g	<p>25</p>  <p>● 鶏肉とナッツのオイスターソース炒め お楽しみのお揚げ物 ヤングコーンのバター醤油炒め ひじき煮 豆もやしとインゲンのサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 621kcal</td><td>18.7g</td><td>15.4g</td><td>100.2g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 411kcal</td><td>12.0g</td><td>9.0g</td><td>69.4g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 621kcal	18.7g	15.4g	100.2g	2.6g	ヘルシー 411kcal	12.0g	9.0g	69.4g	1.9g	<p>26 Premium 世界の料理巡り</p>  <p>● フライドチキン・ラトウイス添え ● チーズhamburger・ハニーマスタード ニューヨークでイリアン! あじのボンゴ風 きゅうりと人参のインド風サラダ とろりチョコレートチョコロス</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 885kcal</td><td>22.9g</td><td>30.6g</td><td>107.0g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 679kcal</td><td>14.1g</td><td>22.3g</td><td>76.4g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 885kcal	22.9g	30.6g	107.0g	2.9g	ヘルシー 679kcal	14.1g	22.3g	76.4g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 814kcal	24.0g	31.7g	105.4g	3.1g																																																																											
ヘルシー 491kcal	13.1g	19.2g	73.9g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 728kcal	14.4g	23.9g	111.7g	2.2g																																																																											
ヘルシー 502kcal	10.9g	17.2g	76.4g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 698kcal	18.9g	21.2g	104.3g	2.4g																																																																											
ヘルシー 453kcal	11.1g	12.4g	72.9g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 621kcal	18.7g	15.4g	100.2g	2.6g																																																																											
ヘルシー 411kcal	12.0g	9.0g	69.4g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 885kcal	22.9g	30.6g	107.0g	2.9g																																																																											
ヘルシー 679kcal	14.1g	22.3g	76.4g	1.9g																																																																											
<p>29 肉の日</p>  <p>● キャベツまるっとメンチカツソース 味染み野菜ナムルの旨めし牛肉ピビンバ 豆乳と野菜のふわふわ真丈(はんぺん) きのこの山椒炒め Wコーンのアボカドマヨサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 729kcal</td><td>18.3g</td><td>21.4g</td><td>99.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 478kcal</td><td>11.9g</td><td>14.3g</td><td>65.9g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 729kcal	18.3g	21.4g	99.6g	2.8g	ヘルシー 478kcal	11.9g	14.3g	65.9g	1.7g	<p>30</p>  <p>● 黒酢の酢豚 ぶりっとエビイカ海鮮カツ・塩だれ 小松菜のカニマヨ入り中華あん 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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 694kcal</td><td>16.1g</td><td>18.4g</td><td>102.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 461kcal</td><td>11.3g</td><td>13.9g</td><td>72.9g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 694kcal	16.1g	18.4g	102.4g	2.5g	ヘルシー 461kcal	11.3g	13.9g	72.9g	1.9g	<p>31 ★ Special</p>  <p>● 黒トリュフ香る唐揚げ ● 豚(あじ)のカレー南蛮風ソース 花がみもの漬物 白米漬の青じそ和え お豆ときゅうりのかぼちゃサラダ</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>食物繊維</th></tr> <tr><td>アタックス 718kcal</td><td>21.2g</td><td>28.4g</td><td>101.4g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 499kcal</td><td>13.4g</td><td>18.7g</td><td>71.0g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	アタックス 718kcal	21.2g	28.4g	101.4g	2.9g	ヘルシー 499kcal	13.4g	18.7g	71.0g	1.7g																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 729kcal	18.3g	21.4g	99.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 478kcal	11.9g	14.3g	65.9g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 694kcal	16.1g	18.4g	102.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 461kcal	11.3g	13.9g	72.9g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
アタックス 718kcal	21.2g	28.4g	101.4g	2.9g																																																																											
ヘルシー 499kcal	13.4g	18.7g	71.0g	1.7g																																																																											

●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部分ですが、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。 東馬店のお弁当はアレルギーに少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。
※選定ご飯の日、ご飯の変更はできません。