

9月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
September

月	火	水	木	金																																																																											
<p>2</p>  <p>甘辛豚と旬野菜のマスタードソース炒め 国産真鯛入りふわふわつみれ・柚子胡椒あん 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ かぶと高菜のおろし和え 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>デラックス 629kcal</td><td>15.1g</td><td>17.7g</td><td>98.5g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 439kcal</td><td>10.5g</td><td>12.2g</td><td>69.8g</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	デラックス 629kcal	15.1g	17.7g	98.5g	3.0g	ヘルシー 439kcal	10.5g	12.2g	69.8g	2.1g	<p>3</p>  <p>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天・甘辛もろろあん カニカマと玉子のチキチキ 紅芯大根とサラダこんにやくのオニオンドレッシング 店主おすすめ1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>デラックス 719kcal</td><td>19.0g</td><td>24.1g</td><td>102.9g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 479kcal</td><td>12.3g</td><td>14.5g</td><td>72.2g</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	デラックス 719kcal	19.0g	24.1g	102.9g	2.3g	ヘルシー 479kcal	12.3g	14.5g	72.2g	1.6g	<p>4 ★ Special</p>  <p>オマール海老のビスコ風コロケ 合鴨とさつま芋の和風アヒージョ山椒風味 粗挽きひとくちつくね・和風あん 白菜漬と人参のもろみ醤油ダレ 豆もやしとわかめのピリ辛サラダ</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>デラックス 761kcal</td><td>15.3g</td><td>27.2g</td><td>106.1g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 502kcal</td><td>10.9g</td><td>17.1g</td><td>72.1g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 761kcal	15.3g	27.2g	106.1g	3.0g	ヘルシー 502kcal	10.9g	17.1g	72.1g	2.2g	<p>5</p>  <p>粗挽き肉ハンバーグ・カレーソース お楽しみ1品 豆乳と野菜のふわふわ高丈(しんじょ) 芋づつとぜんまいの和風煮 食物繊維豊富! ヘルシーきのこの中華風マリネ</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>デラックス 739kcal</td><td>17.7g</td><td>24.0g</td><td>108.4g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 519kcal</td><td>12.5g</td><td>14.8g</td><td>82.4g</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	デラックス 739kcal	17.7g	24.0g	108.4g	2.8g	ヘルシー 519kcal	12.5g	14.8g	82.4g	2.3g	<p>6 黒(96)の日</p>  <p>黒酢 豚唐揚げと根菜の黒酢あん 蒸し鶏の黒胡椒棒鶏(パンパシ) しいたけの旨辛炒め きゅうりの生薬昆布和え ひじきとアボカドのおからサラダ</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>デラックス 579kcal</td><td>17.6g</td><td>13.7g</td><td>94.0g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 414kcal</td><td>11.6g</td><td>10.2g</td><td>67.9g</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	デラックス 579kcal	17.6g	13.7g	94.0g	2.0g	ヘルシー 414kcal	11.6g	10.2g	67.9g	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 629kcal	15.1g	17.7g	98.5g	3.0g																																																																											
ヘルシー 439kcal	10.5g	12.2g	69.8g	2.1g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 719kcal	19.0g	24.1g	102.9g	2.3g																																																																											
ヘルシー 479kcal	12.3g	14.5g	72.2g	1.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 761kcal	15.3g	27.2g	106.1g	3.0g																																																																											
ヘルシー 502kcal	10.9g	17.1g	72.1g	2.2g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 739kcal	17.7g	24.0g	108.4g	2.8g																																																																											
ヘルシー 519kcal	12.5g	14.8g	82.4g	2.3g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 579kcal	17.6g	13.7g	94.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 414kcal	11.6g	10.2g	67.9g	1.6g																																																																											
<p>9</p>  <p>中華 鶏肉とナッツのオイスター炒め 瀬戸内レモンと3種ハーブ風味のカジキカツ 切干大根煮 おまかせの副菜 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>デラックス 679kcal</td><td>19.3g</td><td>20.3g</td><td>100.2g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 470kcal</td><td>13.0g</td><td>13.7g</td><td>71.2g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 679kcal	19.3g	20.3g	100.2g	2.6g	ヘルシー 470kcal	13.0g	13.7g	71.2g	1.9g	<p>10</p>  <p>豚しゃぶとなすの香味ネギダレ 白身魚フライ・明太マヨネーズ タコ入り! 海鮮チヂミ かぼちゃの甘辛マッシュ ブロッコリーとコーンの輪サラダ</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>デラックス 649kcal</td><td>17.2g</td><td>20.1g</td><td>97.8g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>11.4g</td><td>11.6g</td><td>70.1g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 649kcal	17.2g	20.1g	97.8g	2.5g	ヘルシー 448kcal	11.4g	11.6g	70.1g	1.7g	<p>11</p>  <p>お肉屋さんのビーフ入りメンチカツ 鶏肉の八幡巻(やがたま巻)とほほく大根の旨め煮 ちくわ織辺揚げ ひじき煮 黒豆と大豆の和風マヨサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 744kcal</td><td>19.3g</td><td>25.2g</td><td>105.7g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 494kcal</td><td>12.6g</td><td>16.0g</td><td>73.1g</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	デラックス 744kcal	19.3g	25.2g	105.7g	3.0g	ヘルシー 494kcal	12.6g	16.0g	73.1g	2.1g	<p>12</p>  <p>薄切り牛肉のビーフシチュー 海老イカ海鮮カツ・オーロラソース 花がんの煮物 きんぴら蓮根 わかめと枝豆の柚子胡椒サラダ</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>デラックス 641kcal</td><td>15.4g</td><td>17.6g</td><td>102.2g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>10.5g</td><td>10.7g</td><td>71.0g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 641kcal	15.4g	17.6g	102.2g	2.5g	ヘルシー 429kcal	10.5g	10.7g	71.0g	1.9g	<p>13 Premium 十五夜にちなんで</p>  <p>Premium とうろつと月見ハンバーグ・柚子照り焼き 鶏竜田・きのことろろしソース さつま芋の白和え 揚げなすの香味増サラダ まんまる満月のお月見大根一和あん〜</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>デラックス 892kcal</td><td>21.9g</td><td>33.5g</td><td>119.1g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 591kcal</td><td>13.6g</td><td>19.7g</td><td>86.6g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 892kcal	21.9g	33.5g	119.1g	2.7g	ヘルシー 591kcal	13.6g	19.7g	86.6g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 679kcal	19.3g	20.3g	100.2g	2.6g																																																																											
ヘルシー 470kcal	13.0g	13.7g	71.2g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 649kcal	17.2g	20.1g	97.8g	2.5g																																																																											
ヘルシー 448kcal	11.4g	11.6g	70.1g	1.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 744kcal	19.3g	25.2g	105.7g	3.0g																																																																											
ヘルシー 494kcal	12.6g	16.0g	73.1g	2.1g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 641kcal	15.4g	17.6g	102.2g	2.5g																																																																											
ヘルシー 429kcal	10.5g	10.7g	71.0g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 892kcal	21.9g	33.5g	119.1g	2.7g																																																																											
ヘルシー 591kcal	13.6g	19.7g	86.6g	1.9g																																																																											
<p>16</p>  <p>店休日</p>	<p>17 イタリア料理の日</p>  <p>イタリア チキンカツ・3種チーズバジルソース アブラカレイ・トマト煮込み風 カリフラワーとブロッコリーの豆乳クリーム煮 アンチョビ仕立てのマッシュポテト 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>デラックス 662kcal</td><td>21.6g</td><td>19.7g</td><td>97.1g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>13.6g</td><td>12.3g</td><td>69.0g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 662kcal	21.6g	19.7g	97.1g	2.1g	ヘルシー 448kcal	13.6g	12.3g	69.0g	1.5g	<p>18</p>  <p>海老カツ・タルタルソース さっぱり大葉入り鶏つみれ・照焼きダレ そぼろとなすのポン酢ジュレ 切干大根煮 店主おすすめ1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>デラックス 745kcal</td><td>20.4g</td><td>27.4g</td><td>101.9g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 494kcal</td><td>13.0g</td><td>17.0g</td><td>70.6g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 745kcal	20.4g	27.4g	101.9g	2.6g	ヘルシー 494kcal	13.0g	17.0g	70.6g	1.9g	<p>19 ★ Special</p>  <p>中華 香味野菜が決め手サクサク油淋鶏(ユージンチー) 鹽(たの)の四川風ピリ辛中華あん 餃子名物カレー・ポル・コンソメ煮 三色豆とさつま芋マッシュ ごぼうとこんにやくの香味増サラダ</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>デラックス 784kcal</td><td>25.6g</td><td>27.7g</td><td>105.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 492kcal</td><td>14.0g</td><td>11.6g</td><td>73.6g</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	デラックス 784kcal	25.6g	27.7g	105.4g	2.5g	ヘルシー 492kcal	14.0g	11.6g	73.6g	1.6g	<p>20</p>  <p>デミグラスソースの煮込みハンバーグ ごちつと枝豆コロケ ツナ入り! 刻み昆布と香煎の和え物 おまかせの副菜 干豆腐とパプリカ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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 692kcal</td><td>16.6g</td><td>19.5g</td><td>112.8g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 471kcal</td><td>12.1g</td><td>12.7g</td><td>80.4g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 692kcal	16.6g	19.5g	112.8g	2.7g	ヘルシー 471kcal	12.1g	12.7g	80.4g	1.9g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 662kcal	21.6g	19.7g	97.1g	2.1g																																																																											
ヘルシー 448kcal	13.6g	12.3g	69.0g	1.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 745kcal	20.4g	27.4g	101.9g	2.6g																																																																											
ヘルシー 494kcal	13.0g	17.0g	70.6g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 784kcal	25.6g	27.7g	105.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 492kcal	14.0g	11.6g	73.6g	1.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 692kcal	16.6g	19.5g	112.8g	2.7g																																																																											
ヘルシー 471kcal	12.1g	12.7g	80.4g	1.9g																																																																											
<p>23</p>  <p>店休日</p>	<p>24</p>  <p>甘辛胡麻チキン・バジルバスタ添え 豚タンと彩り野菜の焼肉タレ炒め 野菜たっぷり揚げ餃子 オクラとわかめのサクサク醤油ナムル 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>デラックス 689kcal</td><td>19.8g</td><td>20.6g</td><td>99.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 468kcal</td><td>12.7g</td><td>13.3g</td><td>70.2g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 689kcal	19.8g	20.6g	99.7g	2.7g	ヘルシー 468kcal	12.7g	13.3g	70.2g	1.9g	<p>25 Premium 秋分の日にちなんで</p>  <p>Premium 牛ハラミカツ・ネギたっぷり山椒ダレ 合鴨と秋野菜の香草レモンオイル チリソースでピリッと! 海老トースト 旬の魚! 鮭と白菜漬の和さらだ 香ばし生地の子チキナーシュー</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>デラックス 801kcal</td><td>18.5g</td><td>31.2g</td><td>103.6g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 521kcal</td><td>12.2g</td><td>18.4g</td><td>72.1g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 801kcal	18.5g	31.2g	103.6g	2.9g	ヘルシー 521kcal	12.2g	18.4g	72.1g	1.9g	<p>26</p>  <p>ビーフ入りハンバーグ・BBQソース 鶏の香り広がる裏切らない旨さ白身魚フライ ヤングコーンと山芋のバター醤油炒め ひじき煮 4色お豆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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 784kcal</td><td>24.2g</td><td>21.4g</td><td>100.0g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 508kcal</td><td>16.7g</td><td>14.3g</td><td>76.8g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 784kcal	24.2g	21.4g	100.0g	2.5g	ヘルシー 508kcal	16.7g	14.3g	76.8g	1.9g	<p>27 瀬戸内フェア</p>  <p>瀬戸内フェア 瀬戸内レモン 瀬戸内レモンタルタルでチキン竜田 神戸ほっかけ風牛すじとこんにやく煮込み 大阪名物! たこ焼き 岡山県土料理"柚子味噌"でさつま芋和え 広島県ときよりの赤しそ風味サラダ</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>デラックス 709kcal</td><td>17.5g</td><td>22.6g</td><td>105.6g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 481kcal</td><td>11.5g</td><td>12.9g</td><td>79.9g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 709kcal	17.5g	22.6g	105.6g	2.1g	ヘルシー 481kcal	11.5g	12.9g	79.9g	1.5g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 689kcal	19.8g	20.6g	99.7g	2.7g																																																																											
ヘルシー 468kcal	12.7g	13.3g	70.2g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 801kcal	18.5g	31.2g	103.6g	2.9g																																																																											
ヘルシー 521kcal	12.2g	18.4g	72.1g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 784kcal	24.2g	21.4g	100.0g	2.5g																																																																											
ヘルシー 508kcal	16.7g	14.3g	76.8g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 709kcal	17.5g	22.6g	105.6g	2.1g																																																																											
ヘルシー 481kcal	11.5g	12.9g	79.9g	1.5g																																																																											
<p>30</p>  <p>中華 プリプリ海老入り八宝菜 お楽しみ揚げ物 キャベツ入り練り天 黒豆とかぼちゃの生薬和え チリマカロニサラダ</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>デラックス 682kcal</td><td>18.5g</td><td>20.6g</td><td>101.0g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 463kcal</td><td>12.9g</td><td>12.5g</td><td>72.8g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 682kcal	18.5g	20.6g	101.0g	2.7g	ヘルシー 463kcal	12.9g	12.5g	72.8g	2.0g																																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 682kcal	18.5g	20.6g	101.0g	2.7g																																																																											
ヘルシー 463kcal	12.9g	12.5g	72.8g	2.0g																																																																											

●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食分ですが、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おりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、手書きの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。