

10月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2024
October

月	火	水	木	金																																																																												
	<p>1 ▶▶ 肉Week!</p> <p>中華</p> <p>香味野菜が決め手 サクサク油揚げ(コーンスター)イカとオクラの落とし揚げ・ぼろあん 高野豆腐と花巻の煮物 竹の子とアロココリーのオイスター炒め 白菜漬の青じそサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 820kcal</td><td>25.2g</td><td>20.1g</td><td>104.4g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 481kcal</td><td>14.4g</td><td>13.2g</td><td>69.4g</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 820kcal	25.2g	20.1g	104.4g	3.1g	ヘルシー 481kcal	14.4g	13.2g	69.4g	2.0g	<p>2</p> <p>霜降り肉ハンバーグ・ロコモコ風アボカドソース 牛肉と男爵イモ入りコロッケ きんぴら煮物 わかめとパプリカのごまナシ 紅毛大根とサツマイモのオニオンドレッシング</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 728kcal</td><td>18.0g</td><td>25.0g</td><td>105.0g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 481kcal</td><td>11.2g</td><td>13.7g</td><td>71.7g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 728kcal	18.0g	25.0g	105.0g	2.9g	ヘルシー 481kcal	11.2g	13.7g	71.7g	2.0g	<p>3</p> <p>黒酢の酢豚 かばちや真丈(しんじゅ)・トマトミートソース きんぴら煮物 里芋とじゃがいものマッシュおから和え 切長布と春雨の柚子胡椒サラダ</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 848kcal</td><td>17.8g</td><td>15.7g</td><td>111.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 480kcal</td><td>11.9g</td><td>10.9g</td><td>62.4g</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 848kcal	17.8g	15.7g	111.7g	2.7g	ヘルシー 480kcal	11.9g	10.9g	62.4g	1.9g	<p>4</p> <p>肉汁ジュースー! キャベツメンチ 合鴨とコロコロニョッキのペペロンチーノ 京風印の印〜おからと野菜煮〜 切干大根煮 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 818kcal</td><td>22.8g</td><td>21.2g</td><td>106.1g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 524kcal</td><td>13.9g</td><td>17.9g</td><td>73.3g</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	デラックス 818kcal	22.8g	21.2g	106.1g	3.2g	ヘルシー 524kcal	13.9g	17.9g	73.3g	2.5g																
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 820kcal	25.2g	20.1g	104.4g	3.1g																																																																												
ヘルシー 481kcal	14.4g	13.2g	69.4g	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 728kcal	18.0g	25.0g	105.0g	2.9g																																																																												
ヘルシー 481kcal	11.2g	13.7g	71.7g	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 848kcal	17.8g	15.7g	111.7g	2.7g																																																																												
ヘルシー 480kcal	11.9g	10.9g	62.4g	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 818kcal	22.8g	21.2g	106.1g	3.2g																																																																												
ヘルシー 524kcal	13.9g	17.9g	73.3g	2.5g																																																																												
	<p>7</p> <p>ほぐし鶏と彩り野菜のカレー煮込み お楽しみ一品 チリソースでピリッと! 海老トースト Wコーンのネギもろみ醤油和え 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 691kcal</td><td>19.5g</td><td>17.4g</td><td>104.0g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 492kcal</td><td>12.5g</td><td>15.7g</td><td>73.2g</td><td>1.8g</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 691kcal	19.5g	17.4g	104.0g	2.7g	ヘルシー 492kcal	12.5g	15.7g	73.2g	1.8g	<p>8 ★ Special</p> <p>黒トリュフ香る唐揚げ 鯖(おけの)和風梅煮あん 豆乳と野菜のふわふわ煮(しんじゅ) フジワリのナポリタン風 五目もやしとひじきの和風生煮サラダ</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 778kcal</td><td>21.4g</td><td>31.1g</td><td>100.4g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 487kcal</td><td>13.5g</td><td>17.4g</td><td>70.2g</td><td>1.8g</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 778kcal	21.4g	31.1g	100.4g	2.4g	ヘルシー 487kcal	13.5g	17.4g	70.2g	1.8g	<p>9</p> <p>海老カツ・オーロラソース ひき肉たっぷり豆腐餡の黒胡椒担々麺風 大豆とえのきの味噌炒め煮 おまかせの副菜 オクラと山芋のネバネバサラダ</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 658kcal</td><td>20.3g</td><td>18.0g</td><td>100.0g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 426kcal</td><td>13.5g</td><td>11.2g</td><td>69.7g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 658kcal	20.3g	18.0g	100.0g	2.9g	ヘルシー 426kcal	13.5g	11.2g	69.7g	2.0g	<p>10 トマトの日</p> <p>ビーフ入りハンバーグ・トマトソース 鷹かばちコロッケ タコ入り! 海鮮チヂミ 小松菜とコーンのバター醤油炒め アロココリーと人参のマスタードマリネ</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 706kcal</td><td>18.0g</td><td>21.0g</td><td>106.0g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 481kcal</td><td>11.7g</td><td>12.0g</td><td>74.1g</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 706kcal	18.0g	21.0g	106.0g	2.9g	ヘルシー 481kcal	11.7g	12.0g	74.1g	1.9g	<p>11 Premium スポーツの日 にちなんで</p> <p>お肉屋さんの豚ひレカツ・柚子胡椒おろし チャーシューと秋野菜のスタミナ炒め カルシウム豊富! チーズソースで野菜餃子 疲勞回復! 白濁漬ときゅうりの塩レモンサラダ 秋の味覚! 白濁漬のロールケーキ</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 751kcal</td><td>21.0g</td><td>24.2g</td><td>104.7g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 500kcal</td><td>13.5g</td><td>15.0g</td><td>73.0g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 751kcal	21.0g	24.2g	104.7g	2.4g	ヘルシー 500kcal	13.5g	15.0g	73.0g	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 691kcal	19.5g	17.4g	104.0g	2.7g																																																																												
ヘルシー 492kcal	12.5g	15.7g	73.2g	1.8g																																																																												
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 778kcal	21.4g	31.1g	100.4g	2.4g																																																																												
ヘルシー 487kcal	13.5g	17.4g	70.2g	1.8g																																																																												
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 658kcal	20.3g	18.0g	100.0g	2.9g																																																																												
ヘルシー 426kcal	13.5g	11.2g	69.7g	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 706kcal	18.0g	21.0g	106.0g	2.9g																																																																												
ヘルシー 481kcal	11.7g	12.0g	74.1g	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 751kcal	21.0g	24.2g	104.7g	2.4g																																																																												
ヘルシー 500kcal	13.5g	15.0g	73.0g	1.7g																																																																												
<p>14</p> <p>店休日</p>	<p>15 きのこの日</p> <p>ごろっとチキン・きのこデミソース 海老イカ海鮮カツ・ネギ塩だれ 三色豆とさつまいもマッシュ 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>デラックス 634kcal</td><td>22.5g</td><td>13.0g</td><td>104.4g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>14.2g</td><td>8.9g</td><td>75.2g</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 634kcal	22.5g	13.0g	104.4g	2.3g	ヘルシー 448kcal	14.2g	8.9g	75.2g	1.7g	<p>16 アジアングルメフェア</p> <p>ヤンニョムチキン〜韓国甘辛唐揚げ〜 蟹(おけの)油淋鶏ソース〜香味甘酢ドレ〜 ちくわのエスニック風カレーマヨ唐揚げ 鶏もも肉とパプリカの揚げ炒め マムサンセン(タイ香辛サラダ)風</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 747kcal</td><td>23.2g</td><td>29.2g</td><td>102.7g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 498kcal</td><td>14.9g</td><td>15.2g</td><td>73.2g</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 747kcal	23.2g	29.2g	102.7g	3.2g	ヘルシー 498kcal	14.9g	15.2g	73.2g	1.7g	<p>17</p> <p>ガッツンとシューシーメンチ! 柚子胡椒ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 大根のカルシウムあんかけ きのこの彩り野菜の甘辛炒め 花野菜のオニオンサラダ</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>デラックス 718kcal</td><td>19.9g</td><td>22.0g</td><td>104.8g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>12.4g</td><td>12.0g</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 718kcal	19.9g	22.0g	104.8g	3.2g	ヘルシー 489kcal	12.4g	12.0g	71.0g	1.9g	<p>18</p> <p>宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 海老とれんこんの落とし揚げ・和風あん 大豆と野菜の山椒炒め煮 おまかせの副菜 白濁漬とコーンの高布巾野草ジュレ</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 712kcal</td><td>23.0g</td><td>23.0g</td><td>101.4g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 469kcal</td><td>14.0g</td><td>13.1g</td><td>70.7g</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 712kcal	23.0g	23.0g	101.4g	3.2g	ヘルシー 469kcal	14.0g	13.1g	70.7g	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 634kcal	22.5g	13.0g	104.4g	2.3g																																																																												
ヘルシー 448kcal	14.2g	8.9g	75.2g	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 747kcal	23.2g	29.2g	102.7g	3.2g																																																																												
ヘルシー 498kcal	14.9g	15.2g	73.2g	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 718kcal	19.9g	22.0g	104.8g	3.2g																																																																												
ヘルシー 489kcal	12.4g	12.0g	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 712kcal	23.0g	23.0g	101.4g	3.2g																																																																												
ヘルシー 469kcal	14.0g	13.1g	70.7g	2.3g																																																																												
<p>21</p> <p>とろとろ牛すじ入りコク旨トマトシチュー お楽しみ揚げ物 親子名物カレーボール 山菜と油揚げの煮物 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>デラックス 634kcal</td><td>17.2g</td><td>17.0g</td><td>88.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 426kcal</td><td>11.2g</td><td>11.2g</td><td>68.2g</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 634kcal	17.2g	17.0g	88.4g	2.7g	ヘルシー 426kcal	11.2g	11.2g	68.2g	2.0g	<p>22</p> <p>豚肉の生煮焼き・野菜添え イカメンチとたっぷり野菜の具沢山カツ 風味抜群! ハムステーキ ごぼうとこんにゃくの味噌炒め 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 611kcal</td><td>17.2g</td><td>20.7g</td><td>104.4g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 457kcal</td><td>11.5g</td><td>13.2g</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 611kcal	17.2g	20.7g	104.4g	3.0g	ヘルシー 457kcal	11.5g	13.2g	71.2g	1.9g	<p>23</p> <p>デミグラス煮込みハンバーグ・パプリカスタミナ 白身魚フライ・アンチョビソース ツナとアロココリーのコンソメ煮 切干大根煮 Wコーン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 809kcal</td><td>17.2g</td><td>18.2g</td><td>99.2g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 498kcal</td><td>11.6g</td><td>8.7g</td><td>69.2g</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 809kcal	17.2g	18.2g	99.2g	3.0g	ヘルシー 498kcal	11.6g	8.7g	69.2g	1.9g	<p>24 ★ Special</p> <p>海老フライ・ネギマヨサクサク醤油 合鴨とごごろ野菜のデミグラス煮込み 絶妙きつね5種果実のおろしソース 鯖と小松菜の豆乳炒め煮 白濁漬のピリ辛サラダ</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 818kcal</td><td>18.9g</td><td>21.2g</td><td>99.7g</td><td>3.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 488kcal</td><td>11.9g</td><td>14.1g</td><td>69.1g</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 818kcal	18.9g	21.2g	99.7g	3.7g	ヘルシー 488kcal	11.9g	14.1g	69.1g	1.9g	<p>25</p> <p>サクッとチキンカツ・ごま味噌ダレ イカ団子と根菜の甘辛だれ 高野豆腐の煎茶中華あん おまかせの副菜 黒布と生煮のサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 669kcal</td><td>21.1g</td><td>17.0g</td><td>106.7g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 447kcal</td><td>14.0g</td><td>10.9g</td><td>70.2g</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 669kcal	21.1g	17.0g	106.7g	3.1g	ヘルシー 447kcal	14.0g	10.9g	70.2g	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 634kcal	17.2g	17.0g	88.4g	2.7g																																																																												
ヘルシー 426kcal	11.2g	11.2g	68.2g	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 611kcal	17.2g	20.7g	104.4g	3.0g																																																																												
ヘルシー 457kcal	11.5g	13.2g	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 809kcal	17.2g	18.2g	99.2g	3.0g																																																																												
ヘルシー 498kcal	11.6g	8.7g	69.2g	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 818kcal	18.9g	21.2g	99.7g	3.7g																																																																												
ヘルシー 488kcal	11.9g	14.1g	69.1g	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 669kcal	21.1g	17.0g	106.7g	3.1g																																																																												
ヘルシー 447kcal	14.0g	10.9g	70.2g	2.0g																																																																												
<p>28</p> <p>海老フリッターのシーフードカレー風 豚肉入り! 8品目のバリバリ中華春巻き 竹の子とピーマンの明太子炒め ひじき煮 パプリカマカロニサラダ</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 617kcal</td><td>16.5g</td><td>20.4g</td><td>111.3g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 526kcal</td><td>11.2g</td><td>16.4g</td><td>75.9g</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 617kcal	16.5g	20.4g	111.3g	2.9g	ヘルシー 526kcal	11.2g	16.4g	75.9g	2.1g	<p>29</p> <p>鶏肉と野菜の焼肉クレープ炒め アブラゲイハ・バター醤油だれ キャベツの韓式天 高菜入り! ごま味噌のマッシュポテト 切干ときこの柚子なます</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 671kcal</td><td>20.6g</td><td>15.3g</td><td>96.1g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 415kcal</td><td>13.5g</td><td>8.7g</td><td>69.4g</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 671kcal	20.6g	15.3g	96.1g	3.0g	ヘルシー 415kcal	13.5g	8.7g	69.4g	2.0g	<p>30</p> <p>カニとトマトのクリームコロッケ 甘辛豚の韓国風ピリ辛チャプチェ なごもとの煮物 かぶとコーンの白濁煮 きんぴらときゅうりの中華サラダ</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>13.0g</td><td>27.4g</td><td>111.4g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 490kcal</td><td>9.6g</td><td>15.7g</td><td>75.2g</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 761kcal	13.0g	27.4g	111.4g	3.0g	ヘルシー 490kcal	9.6g	15.7g	75.2g	2.1g	<p>31 Premium ハロウィン</p> <p>チーズインハンバーグかばちサラダ添え フライドチキン・ハロウィン秋色タルタル そばろと旬野菜の真っ赤なトマト煮 広葉菜入り! 二人じゃの和風麗女色サラダ アロマージュ風味のブクケーキ</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 848kcal</td><td>23.1g</td><td>35.0g</td><td>105.2g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 540kcal</td><td>13.7g</td><td>20.9g</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	食塩相当量	デラックス 848kcal	23.1g	35.0g	105.2g	3.0g	ヘルシー 540kcal	13.7g	20.9g	72.7g	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 617kcal	16.5g	20.4g	111.3g	2.9g																																																																												
ヘルシー 526kcal	11.2g	16.4g	75.9g	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 671kcal	20.6g	15.3g	96.1g	3.0g																																																																												
ヘルシー 415kcal	13.5g	8.7g	69.4g	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 761kcal	13.0g	27.4g	111.4g	3.0g																																																																												
ヘルシー 490kcal	9.6g	15.7g	75.2g	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 848kcal	23.1g	35.0g	105.2g	3.0g																																																																												
ヘルシー 540kcal	13.7g	20.9g	72.7g	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。栄養成分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。 ※お弁当の状況により、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。