

11月 日替わりメニュー

2024
November

月

火

水

木

金



■ 漢詩の野菜～鶏肉と野菜の漢詩グレーザー主菜コロッケ・揚げ玉屋豆腐
内陸子の豆乳豆腐
山椒の青島おろし和え
ヤングコーンとひじきのオリエンタルサラダ
エネルギー：164kcal 炭水化物：32g 脂肪：12.3g 蛋白質：2.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

4

5 きかなの日



■ 鮭唐揚げと豚の野菜の和風おかず炒め
鮭(1/4kg)の柚子レモンソース
ちくわ棒寿司
カニマヨと白菜の和え物
チリポテトサラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

店休日

6 Premium 通草西の市にもなんでも



■ 牛カツ・さしき焼き風野菜グレーザー[★]
■ 合鴨と豆腐膳で和風煮きそばー山椒風味ー[★]
出入りにご焼き・前沢マヨ
企画UP! 漢詩膳大盛の「ハリタラダ」
秋の特選！ 鶏のローストチキン

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

7 立冬



■ 各野菜キャベツのまるっとメンチカツ
ほいし鳥と大根の季節膳(ヤムケン)風
豆乳と野菜のふわふわ煮(スルメイシ)[★]
豚入り里芋とじがしらの胡麻風マッシュ
ブロッコリーの柚子田舎マヨサラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

8



■ 猪挽き肉ハンバーグ・デミマスクードソース
お楽しみの1品
前がんもの野物
茎わかめと春雨のピリ辛中華丼
ごぼうとこんにゃくの梅風漬ナラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

11

12 ★ Special



■ 鶏肉のトマトすきやき
鶏名物！ いかめんち【イカメンチカツ】
新宿野菜と豆腐のちり鍋
岩手大根葉
マクロニーラグ

エネルギー：164kcal 18.7g 21.4g 10.6g 3.0g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 12.7g 14.0g 7.5g 3.0g

13



■ 鶏唐揚ぎ BBQソース
7品目食材入り！鶏肉入り豆腐ハンバーグ
竹の子とチキン風の生姜炒め
おまかせの蒸籠
紅花大根巻きとカラフラワーのオニオンドレッシング

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

14 タルタルソースの日



■ 鳴門田・広島産のいわし煮味タルタル
イカとオクラの唐とじ揚げ・お出汁あん
大豆のペッコンチーズ風
おのしとネギのマヨサク風味牛カツ
黒コショウのエヌシップサラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

15



■ 牛すじ入りユッケジョン風スープ煮
ごま油香る！ 塩じががコロッケ
高麗海参貝とハムステーキ
ひじき煮
なすのピリ辛中華サラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

18

19



■ ごろっと豚肉の牛蒡豚野菜炒め
豚の豚匠が真面目な旨さ白身魚フライ
野菜たっぷり豚の天ぷら
かぶときゅうりの梅酢丸
パテトマト

エネルギー：164kcal 18.7g 21.4g 10.6g 3.0g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 12.7g 14.0g 7.5g 3.0g

20



■ 大分県と千葉・福岡マヨソース
豊はし豚油の焼きもろこし・天・そぼろあん
高み鶏と小豆の柚子胡麻炒め
鶏大根巻き
山芋のパン粉ジュレサラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

21



■ 豚肉とごろごろ野菜のカレー煮込み
お楽しみの揚げ物
タコスラ・海鮮チーズ
カツオ&お豆腐の白和え
せんべいとときゅうりの丼味唐辛子サラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

22



■ 鳴門田・もろみキキジ
鶏(1/4kg)のさしきりみぞれ煮風
青じそをもじとちくわね
白蔵鶏のゆで卵
和風豆腐のあんこごはん子

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

25

26



■ ごろっとチキンときのこの豆乳クリーム
チーズソースで味わう寿司イカ丼野菜メンチ
高野豆腐とそぼろの野菜
小松菜とトマトのマリネ
パン粉マロニーラグ

エネルギー：164kcal 18.7g 21.4g 10.6g 3.0g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 12.7g 14.0g 7.5g 3.0g

27 ★ Special



■ お好み野菜とごはんの瀬戸内造レモンダレ
瀬戸内産の柚子天
しだいだけの旨味炒め
きゅうりとときゅうりの洋風サラダ

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

28



■ 中華風豚チリソース入り玉子野菜入り～
アブラカライ・きのこのもろみ煮豚グレーザー[★]
お好みの野菜とごはんの柚子天
ひじき煮
山芋おろしの1品

エネルギー：164kcal 18.1g 19.6g 10.4g 3.1g
アラカルト：760kcal 17.6g 20.8g 12.3g 3.1g
ヘルシー：490kcal 11.3g 16.8g 7.5g 3.0g

29



■ 名古屋めしフェア
名古屋めし 子キンカツで味わうカツ風
豆乳膳で！ 名古屋丼味 各種丼せそば風
高野豆腐のあんかけスパゲッティ風
などとじそばの朝味
金色のカツとマリネドーナツマスター風味～

■ 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：約500kcal



日替わりのおかず5品

カロリー：約500kcal

Premium

季節になんだプレミアムなメニュー。
デザート付です。

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。



おもしろい魚とおいしい魚
さかな

毎日11時～水曜日が定める
「さかなの日」です。消費量大に
向けた取り組みとして、毎日は水
産物を優先的に使用しています。