

# 11月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024  
November

月	火	水	木	金
				<p>1</p>  <p>濃厚の野菜〜鶏肉と野菜の照りグレー さつま芋コロケック・揚げ豆腐 肉厚の豆乳 山菜の漬物おろし和え ヤングコーンとひじきのオリエントサラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>
4	<p>5</p> <p>きかなの日</p>  <p>濃厚揚げと彩り野菜の和風おかか炒め 揚げたの塩レモンソース ちくわつの揚げ物 カニマと自家製の和え物 チリポテトサラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>6</p> <p>Premium</p> <p>濃厚西の市 にちなんだ</p>  <p>牛カツ・すき焼き風野菜グレー 合鴨と豆腐揚げの照り焼きそば〜山菜風味〜 出し入り二煎茶・おつまみ 金魚しりしり 豪華肉大巻のパンパサリサラダ 秋の味覚! 栗のロールケーキ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>7</p> <p>立冬</p>  <p>冬野菜キャベツのまるっとメンチカツ はくし菜と大根の参鶏湯(ヤクタン)風 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょう) 鶏入り! 栗芋とじゃがいも・のり風マッシュ ブロッコリーの揚げ物マヨネーズ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>8</p>  <p>濃厚きりたんぽ鍋 お楽しみ一品 おがらの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>
店休日				
11	<p>12</p> <p>★ Special</p>  <p>鶏肉と野菜の照りグレー さつま芋コロケック・揚げ豆腐 肉厚の豆乳 山菜の漬物おろし和え ヤングコーンとひじきのオリエントサラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>13</p>  <p>海老カツ・BBQソース 7品目具入り! 鶏肉入り豆腐ハンバーグ 竹の子とヤングコーンの和風炒め おつまみの漬物 紅豆大巻とカリフラワーのチニンドレッシング</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>14</p> <p>タルタルソースの日</p>  <p>鶏肉と野菜の照りグレー さつま芋コロケック・揚げ豆腐 肉厚の豆乳 山菜の漬物おろし和え ヤングコーンとひじきのオリエントサラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>15</p>  <p>濃厚きりたんぽ鍋 お楽しみ一品 おがらの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>
18	<p>19</p>  <p>大分県と天・胡麻マヨソース 香ばし揚げの焼きもちし天・そぼろあん あまのこ和え小豆の揚げ物おろし和え 和牛大巻 山菜の漬物おろし和え</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>20</p>  <p>ビーフ入りハンバーグ・和風オニオン 洋風香ばし! マルゲリータピザロール 彩り野菜のチマポ ツナとブロッコリーのコンソメ煮 肉とおつまみの漬物</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>21</p>  <p>鶏肉と野菜の照りグレー さつま芋コロケック・揚げ豆腐 肉厚の豆乳 山菜の漬物おろし和え ヤングコーンとひじきのオリエントサラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>22</p> <p>Premium</p> <p>和食の日に にちなんだ</p>  <p>濃厚きりたんぽ鍋 お楽しみ一品 おがらの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>
25	<p>26</p>  <p>濃厚きりたんぽ鍋 お楽しみ一品 おがらの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>27</p> <p>★ Special</p>  <p>高級和食 高級肉大巻 おつまみの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>28</p>  <p>濃厚きりたんぽ鍋 お楽しみ一品 おがらの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>	<p>29</p> <p>名古屋めしの日</p>  <p>濃厚きりたんぽ鍋 お楽しみ一品 おがらの漬物 きりたんぽと春雨のピリ辛中華風和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>エネルギー 540kcal 脂質 22g 糖質 102g 食塩相当量 2.7g たんぱく質 17.2g 食物繊維 1.2g 塩分 1.2g ナトリウム 490mg 1.2g 16.5g 75.5g 5.5g</p>

●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。



魚のりやまぐら

きかなの日

※写真はイメージです。 掲載されているカロリー、栄養成分の値は片割一個分ですが、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。 実店舗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。 衛生上の状況により、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。

毎月1〜7日は、水曜日が定まる「きかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、11月1日水曜日を数日に使用しています。