

12月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
December

月	火	水	木	金																																																																																																																								
<p>2</p>  <p>10円</p> <p>■ 牛干焼サムギョプサル・キムチ風野菜添え 鶏の香広がらぬ切らない旨さ白身魚フライ 煎茶つくね・柚子胡椒ソース きのこ具存の生薬健康系 パルボポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>300kcal</td><td>21.2g</td><td>23.2g</td><td>87.1g</td><td>3.1g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>486kcal</td><td>15.2g</td><td>15.2g</td><td>75.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	300kcal	21.2g	23.2g	87.1g	3.1g			ヘルシー	486kcal	15.2g	15.2g	75.2g	2.2g			<p>3</p>  <p>4円</p> <p>■ 鶏者カツ・チリソース 鶏肉の八割焼くやわらかくはく大粒の食め煮 紅生姜入りかつお揚げ イカとひじきのアンチョビ炒め ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>300kcal</td><td>18.2g</td><td>17.2g</td><td>101.7g</td><td>3.7g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>491kcal</td><td>12.2g</td><td>11.2g</td><td>89.7g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	300kcal	18.2g	17.2g	101.7g	3.7g			ヘルシー	491kcal	12.2g	11.2g	89.7g	3.2g			<p>4</p>  <p>3円</p> <p>■ ビーフ入りハンバーグ5層果汁のおろしソース お楽しみのお品 高麗入り! 竹の子とチンゲン菜のオニオン炒め まんがらんこん 彩りお豆とかぼちゃのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>370kcal</td><td>22.2g</td><td>17.2g</td><td>134.7g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>496kcal</td><td>14.2g</td><td>16.2g</td><td>75.7g</td><td>1.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	370kcal	22.2g	17.2g	134.7g	3.2g			ヘルシー	496kcal	14.2g	16.2g	75.7g	1.2g			<p>5</p>  <p>■ 鶏者天とちくわ天〜天井星〜 大葉入り鶏つまみれ・瀬戸内燻レモンダレ 豆乳と野菜のふわふわ煮込み(しんじょ) 空干大根煮 葛わかめと春雨の中巻サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>600kcal</td><td>18.2g</td><td>20.2g</td><td>98.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>448kcal</td><td>12.2g</td><td>12.2g</td><td>66.2g</td><td>2.1g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	600kcal	18.2g	20.2g	98.2g	2.2g			ヘルシー	448kcal	12.2g	12.2g	66.2g	2.1g			<p>6 Premium 京都・大徳堂 にちなんで</p>  <p>■ 牛ハラミカツ・京風カレーソース ■ 合巻と落葉の揚げがら〜柚子山椒風味〜 ■ 煎茶つくね・社さんもと大徳堂 ■ 京風(水菜)と白味噌の梅サラダ ■ 京都名物八つ橋あんじゅ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>751kcal</td><td>18.2g</td><td>20.2g</td><td>106.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>497kcal</td><td>12.2g</td><td>14.2g</td><td>75.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	751kcal	18.2g	20.2g	106.2g	3.2g			ヘルシー	497kcal	12.2g	14.2g	75.2g	2.2g		
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	300kcal	21.2g	23.2g	87.1g	3.1g																																																																																																																							
ヘルシー	486kcal	15.2g	15.2g	75.2g	2.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	300kcal	18.2g	17.2g	101.7g	3.7g																																																																																																																							
ヘルシー	491kcal	12.2g	11.2g	89.7g	3.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	370kcal	22.2g	17.2g	134.7g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	496kcal	14.2g	16.2g	75.7g	1.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	600kcal	18.2g	20.2g	98.2g	2.2g																																																																																																																							
ヘルシー	448kcal	12.2g	12.2g	66.2g	2.1g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	751kcal	18.2g	20.2g	106.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	497kcal	12.2g	14.2g	75.2g	2.2g																																																																																																																							
<p>9</p>  <p>9円</p> <p>■ チキンカツ・新築タレカツソース 鶏肉のムニエル〜梅・きのこのソース わんごのそぼろあん おまかせの高級 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>500kcal</td><td>20.2g</td><td>19.2g</td><td>96.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>404kcal</td><td>14.2g</td><td>14.2g</td><td>74.2g</td><td>1.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	500kcal	20.2g	19.2g	96.2g	2.2g			ヘルシー	404kcal	14.2g	14.2g	74.2g	1.2g			<p>10</p>  <p>7円</p> <p>■ デミグラスソースの炭火焼ハンバーグ ごろっと枝豆コロッケ 野菜たっぷり揚げ餃子 ひじき煮 ほうろひ草とお豆腐のサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>680kcal</td><td>18.2g</td><td>18.2g</td><td>105.2g</td><td>3.7g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>450kcal</td><td>12.2g</td><td>12.2g</td><td>70.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	680kcal	18.2g	18.2g	105.2g	3.7g			ヘルシー	450kcal	12.2g	12.2g	70.2g	3.2g			<p>11</p>  <p>2円</p> <p>■ 宮崎焼土料理チキン御家風・タルト添え 京都真鯛つまみれ・松茸鶏肉〜春雨入り〜 タコ入り! 豆餅子と 広島菜とわかめの赤しそ和え 大豆とゆずのりのおニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>751kcal</td><td>21.2g</td><td>21.2g</td><td>110.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>490kcal</td><td>13.2g</td><td>15.2g</td><td>71.2g</td><td>1.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	751kcal	21.2g	21.2g	110.2g	2.2g			ヘルシー	490kcal	13.2g	15.2g	71.2g	1.2g			<p>12 Special</p>  <p>■ オマール海老のピスタチオコロッケ ■ 藤田と彩り野菜のもろもろ醤油ダレ 肉かつお揚げの汁煮 豆もやしとこんにゃくのピラサトル 山芋と栗味噌大根の和風サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>700kcal</td><td>16.2g</td><td>20.2g</td><td>107.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>537kcal</td><td>14.2g</td><td>16.2g</td><td>74.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	700kcal	16.2g	20.2g	107.2g	2.2g			ヘルシー	537kcal	14.2g	16.2g	74.2g	2.2g			<p>13</p>  <p>■ 牛肉のすき焼き風 ズワイガニ入り! カニ焼売 高級煎茶のハムステーキ 京風の花〜おからと野菜煮〜 京土おすめのお品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>750kcal</td><td>17.2g</td><td>21.2g</td><td>105.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>492kcal</td><td>12.2g</td><td>14.2g</td><td>77.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	750kcal	17.2g	21.2g	105.2g	3.2g			ヘルシー	492kcal	12.2g	14.2g	77.2g	3.2g		
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	500kcal	20.2g	19.2g	96.2g	2.2g																																																																																																																							
ヘルシー	404kcal	14.2g	14.2g	74.2g	1.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	680kcal	18.2g	18.2g	105.2g	3.7g																																																																																																																							
ヘルシー	450kcal	12.2g	12.2g	70.2g	3.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	751kcal	21.2g	21.2g	110.2g	2.2g																																																																																																																							
ヘルシー	490kcal	13.2g	15.2g	71.2g	1.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	700kcal	16.2g	20.2g	107.2g	2.2g																																																																																																																							
ヘルシー	537kcal	14.2g	16.2g	74.2g	2.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	750kcal	17.2g	21.2g	105.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	492kcal	12.2g	14.2g	77.2g	3.2g																																																																																																																							
<p>16</p>  <p>■ 煎茶焼肉ハンバーグBBQソース 鶏肉のムニエル〜梅・きのこのソース ワナと彩り野菜のカレーチャプチェ Wيونの豆乳クリーム煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>710kcal</td><td>20.2g</td><td>20.2g</td><td>102.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>473kcal</td><td>14.2g</td><td>14.2g</td><td>75.2g</td><td>1.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	710kcal	20.2g	20.2g	102.2g	3.2g			ヘルシー	473kcal	14.2g	14.2g	75.2g	1.2g			<p>17</p>  <p>■ 鶏肉と野菜の甘辛生薬炒め 白身魚フライ〜3種のチーズソース〜 新鮮野菜と豆腐のちり揚げ 知千大根煮 カリフラワーとブロッコリーの50%マリネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>680kcal</td><td>18.2g</td><td>18.2g</td><td>105.2g</td><td>3.7g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>448kcal</td><td>12.2g</td><td>12.2g</td><td>70.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	680kcal	18.2g	18.2g	105.2g	3.7g			ヘルシー	448kcal	12.2g	12.2g	70.2g	3.2g			<p>18 北海道フェア</p>  <p>5円</p> <p>■ 北海道産特産物! ベーコンおニオン〜ココヤ ■ チキンと野菜のごちそうスープカレー風 ■ 鶏と野菜のちゃんちゃん炒め 北海道産新鮮卵先とこんにゃくの和え物 北海道産トマト! ラーメンサラダを半玉まで</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>690kcal</td><td>20.2g</td><td>20.2g</td><td>102.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>490kcal</td><td>14.2g</td><td>12.2g</td><td>76.2g</td><td>1.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	690kcal	20.2g	20.2g	102.2g	3.2g			ヘルシー	490kcal	14.2g	12.2g	76.2g	1.2g			<p>19</p>  <p>6円</p> <p>■ 京都の野菜 お楽しみのお揚げ物 高級豆苗の新鮮中華あん 竹の子とアスパラのきんぴら 白味噌の煮しめ梅干しサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>710kcal</td><td>18.2g</td><td>24.2g</td><td>102.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>490kcal</td><td>12.2g</td><td>16.2g</td><td>74.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	710kcal	18.2g	24.2g	102.2g	3.2g			ヘルシー	490kcal	12.2g	16.2g	74.2g	2.2g			<p>20 Special</p>  <p>1円</p> <p>■ チキン竜田揚げ・明太マヨネーズ ■ 鶏肉のカニカマ玉子中華あん ■ キャベツの巻揚げ ■ 小松菜としいたけの中華煮 ■ さつまいもの風味梅干しサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>804kcal</td><td>20.2g</td><td>20.2g</td><td>112.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>590kcal</td><td>14.2g</td><td>17.2g</td><td>77.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	804kcal	20.2g	20.2g	112.2g	3.2g			ヘルシー	590kcal	14.2g	17.2g	77.2g	3.2g		
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	710kcal	20.2g	20.2g	102.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	473kcal	14.2g	14.2g	75.2g	1.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	680kcal	18.2g	18.2g	105.2g	3.7g																																																																																																																							
ヘルシー	448kcal	12.2g	12.2g	70.2g	3.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	690kcal	20.2g	20.2g	102.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	490kcal	14.2g	12.2g	76.2g	1.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	710kcal	18.2g	24.2g	102.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	490kcal	12.2g	16.2g	74.2g	2.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	804kcal	20.2g	20.2g	112.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	590kcal	14.2g	17.2g	77.2g	3.2g																																																																																																																							
<p>23 クリスマスフェア</p>  <p>■ お肉屋さんのお肉 チキンと和風マスタードのマッシュポテトおかず 豆もやしとひじきの昆布おんionジュレ おまかせの高級 子リマカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>700kcal</td><td>20.2g</td><td>21.2g</td><td>102.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>498kcal</td><td>14.2g</td><td>14.2g</td><td>75.2g</td><td>1.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	700kcal	20.2g	21.2g	102.2g	3.2g			ヘルシー	498kcal	14.2g	14.2g	75.2g	1.2g			<p>24 Premium クリスマスイブ</p>  <p>■ サクサク鶏肉フライ・ポテト入り濃厚タルタル ■ チーズインハンバーグ・トマトミートソース ■ きんこのアンチョビソテー ■ 紅豆大福の梅レモンマロン ■ とちおとめクリームロールケーキ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>720kcal</td><td>20.2g</td><td>20.2g</td><td>102.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>470kcal</td><td>12.2g</td><td>14.2g</td><td>81.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	720kcal	20.2g	20.2g	102.2g	3.2g			ヘルシー	470kcal	12.2g	14.2g	81.2g	3.2g			<p>25</p>  <p>■ 年中使用! ビーフシチューコロッケ ■ 合鴨のごちそう黒豚おニオン ■ ニョッキとあまの豆乳チンゲン菜 ■ 星形オクラとわかめのサクサク揚げ物 Wيونのオニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>814kcal</td><td>24.2g</td><td>20.2g</td><td>112.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>520kcal</td><td>11.2g</td><td>17.2g</td><td>77.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	814kcal	24.2g	20.2g	112.2g	3.2g			ヘルシー	520kcal	11.2g	17.2g	77.2g	2.2g			<p>26</p>  <p>8円</p> <p>■ ヤンニョムチキン〜唐揚げのゴチジャン和え〜 ■ 甘辛味と野菜の和風ピスタチオ ■ 鶏肉と和風カレーボール ■ 白味噌と人参の和え物 ■ 豆もおすめのお品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>700kcal</td><td>21.2g</td><td>20.2g</td><td>102.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>490kcal</td><td>12.2g</td><td>14.2g</td><td>74.2g</td><td>2.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	700kcal	21.2g	20.2g	102.2g	3.2g			ヘルシー	490kcal	12.2g	14.2g	74.2g	2.2g			<p>27</p>  <p>■ 牛すじと真っ赤なトマトのデミグラス煮込み ■ 鶏肉と和風マスタードのマッシュポテト ■ 豆もやしとひじきの昆布おんionジュレ ■ おまかせの高級 子リマカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td><td>脂質</td><td>25.0g</td><td>食塩相当量</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ブランチ</td><td>804kcal</td><td>20.2g</td><td>20.2g</td><td>112.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>490kcal</td><td>12.2g</td><td>14.2g</td><td>77.2g</td><td>3.2g</td><td></td><td></td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g	ブランチ	804kcal	20.2g	20.2g	112.2g	3.2g			ヘルシー	490kcal	12.2g	14.2g	77.2g	3.2g		
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	700kcal	20.2g	21.2g	102.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	498kcal	14.2g	14.2g	75.2g	1.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	720kcal	20.2g	20.2g	102.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	470kcal	12.2g	14.2g	81.2g	3.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	814kcal	24.2g	20.2g	112.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	520kcal	11.2g	17.2g	77.2g	2.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	700kcal	21.2g	20.2g	102.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	490kcal	12.2g	14.2g	74.2g	2.2g																																																																																																																							
エネルギー	646kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	25.0g	食塩相当量	2.5g																																																																																																																					
ブランチ	804kcal	20.2g	20.2g	112.2g	3.2g																																																																																																																							
ヘルシー	490kcal	12.2g	14.2g	77.2g	3.2g																																																																																																																							

<p>30</p> <p>店休日</p>	<p>31</p> <p>店休日</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700kcal



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。

**2024
人気メニュー
グランプリ**

12月は、2024年の集大成として、人気メニューBEST10のメインメニューを集めました。
あなたの好きなメニューがもう一度食べられるかも?

※写真はイメージです。※記載されているカロリー、栄養成分の値はあくまで目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。※各店舗のお弁当はアレルギーに對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。