

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025 February

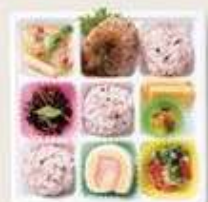
月	火	水	木	金																																																																											
<p>3</p>  <p>● ごろっと黒子チキン・野菜添え お楽しみのお品 肉団子・甘辛生姜あん 切干大根煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 439kcal</td><td>14.6g</td><td>10.3g</td><td>68.5g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 607kcal</td><td>23.0g</td><td>14.4g</td><td>97.2g</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	ヘルシー 439kcal	14.6g	10.3g	68.5g	1.8g	デラックス 607kcal	23.0g	14.4g	97.2g	2.5g	<p>4 Premium 節分にもなんで</p>  <p>● 肉屋のヒレカツ・赤鬼お豆サルサソース ● 合鴨ともちもちニョッキの黒胡椒ナッツがらめ 無病息災！願いの入りすり身揚げ こんにゃくと地皮竹の子の梅和え 鬼は外！福は内！"豆"乳入り高し隠し鶏</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>ヘルシー 511kcal</td><td>13.2g</td><td>13.6g</td><td>80.7g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 788kcal</td><td>22.2g</td><td>24.4g</td><td>114.2g</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 511kcal	13.2g	13.6g	80.7g	1.7g	デラックス 788kcal	22.2g	24.4g	114.2g	2.4g	<p>5</p>  <p>● 粗挽きハンバーグ・シャリアピン風ソース さつま芋コロケ キャベツの揚げたて 鶏もも肉ときこのおろし和え 店主おすすめのお品</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>ヘルシー 447kcal</td><td>11.7g</td><td>11.2g</td><td>73.9g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 719kcal</td><td>17.2g</td><td>21.2g</td><td>116.2g</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	ヘルシー 447kcal	11.7g	11.2g	73.9g	1.9g	デラックス 719kcal	17.2g	21.2g	116.2g	2.5g	<p>6 ★ Special</p>  <p>● 鶏もも肉の唐揚げ・もろみ醤油ダレ ● 鱈(たら)のピリ辛豆乳だれ 花がんもの煮物 白菜漬とひじりのおろし和え 山菜ときゅうりのマヨサラダ</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>ヘルシー 428kcal</td><td>12.2g</td><td>13.2g</td><td>62.3g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 739kcal</td><td>23.7g</td><td>29.2g</td><td>92.7g</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 428kcal	12.2g	13.2g	62.3g	1.8g	デラックス 739kcal	23.7g	29.2g	92.7g	2.4g	<p>7 さかなの日</p>  <p>● 豚肉と海老入り！海鮮八宝菜 ● 鱈(たら)のみりん干しフライ 親子名物カレーボール わかめとネギのサクサク醤油炒め ツアと花野菜のシーザーサラダ</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>ヘルシー 498kcal</td><td>12.2g</td><td>10.0g</td><td>66.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 816kcal</td><td>18.5g</td><td>16.5g</td><td>95.9g</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 498kcal	12.2g	10.0g	66.3g	2.1g	デラックス 816kcal	18.5g	16.5g	95.9g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 439kcal	14.6g	10.3g	68.5g	1.8g																																																																											
デラックス 607kcal	23.0g	14.4g	97.2g	2.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 511kcal	13.2g	13.6g	80.7g	1.7g																																																																											
デラックス 788kcal	22.2g	24.4g	114.2g	2.4g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 447kcal	11.7g	11.2g	73.9g	1.9g																																																																											
デラックス 719kcal	17.2g	21.2g	116.2g	2.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 428kcal	12.2g	13.2g	62.3g	1.8g																																																																											
デラックス 739kcal	23.7g	29.2g	92.7g	2.4g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 498kcal	12.2g	10.0g	66.3g	2.1g																																																																											
デラックス 816kcal	18.5g	16.5g	95.9g	2.9g																																																																											
<p>10</p>  <p>● 豚唐揚げと野菜の甘辛ダレ 完熟トマトのパリッとピザロール 高野豆腐のそぼろあん〜山椒風味〜 水菜とこんにゃくの梅和え 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>ヘルシー 490kcal</td><td>11.1g</td><td>14.4g</td><td>70.5g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 710kcal</td><td>15.3g</td><td>22.1g</td><td>110.7g</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	ヘルシー 490kcal	11.1g	14.4g	70.5g	1.7g	デラックス 710kcal	15.3g	22.1g	110.7g	2.3g	<p>11</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>店休日</p> </div>	<p>12</p>  <p>● 鶏肉と彩り野菜の塩レモンバター 帆立風味フライ・カレーソース タコ入り！海鮮チヂミ おまかせの副菜 麦味噌大根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>ヘルシー 402kcal</td><td>10.9g</td><td>9.1g</td><td>67.9g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 601kcal</td><td>16.2g</td><td>15.1g</td><td>95.9g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 402kcal	10.9g	9.1g	67.9g	1.9g	デラックス 601kcal	16.2g	15.1g	95.9g	2.6g	<p>13</p>  <p>● ネギ塩サムギョブサル・ナムル添え 海老イカ海鮮カツ・ウスターソース ミートボールトマト添え ひじき煮 かぼちゃの卵の花サラダ</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>ヘルシー 429kcal</td><td>11.5g</td><td>10.3g</td><td>69.7g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 814kcal</td><td>17.5g</td><td>16.1g</td><td>98.9g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 429kcal	11.5g	10.3g	69.7g	2.0g	デラックス 814kcal	17.5g	16.1g	98.9g	2.6g	<p>14 Premium バレンタインデー</p>  <p>● チーズインハンバーグ・ポークシチュー ● フライドチキン・桃色タルタル 鮎入り！さつま芋マッシュ・マスタード風味 白菜漬ときゅうりの昆布酢サラダ チョコバナロールケーキ</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>ヘルシー 829kcal</td><td>13.5g</td><td>18.5g</td><td>74.2g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 832kcal</td><td>21.9g</td><td>34.7g</td><td>105.2g</td><td>3.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 829kcal	13.5g	18.5g	74.2g	1.9g	デラックス 832kcal	21.9g	34.7g	105.2g	3.0g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 490kcal	11.1g	14.4g	70.5g	1.7g																																																																											
デラックス 710kcal	15.3g	22.1g	110.7g	2.3g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 402kcal	10.9g	9.1g	67.9g	1.9g																																																																											
デラックス 601kcal	16.2g	15.1g	95.9g	2.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 429kcal	11.5g	10.3g	69.7g	2.0g																																																																											
デラックス 814kcal	17.5g	16.1g	98.9g	2.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 829kcal	13.5g	18.5g	74.2g	1.9g																																																																											
デラックス 832kcal	21.9g	34.7g	105.2g	3.0g																																																																											
<p>17</p>  <p>● サックとチキンカツ・甘辛ごまダレ スモークチーズとたらの練り天・ミートソース さんぴられんこん 大根の煮物〜青じそ風味〜 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>ヘルシー 435kcal</td><td>10.1g</td><td>12.2g</td><td>69.2g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 669kcal</td><td>16.7g</td><td>21.5g</td><td>99.1g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 435kcal	10.1g	12.2g	69.2g	1.9g	デラックス 669kcal	16.7g	21.5g	99.1g	2.6g	<p>18</p>  <p>● ボルチーニ香る濃厚クリームコロッケ 7品目具材入り豆腐ハンバーグ・和風あん もちろね辺揚げ ごぼうとひじきの梅味噌和え 店主おすすめのお品</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>ヘルシー 520kcal</td><td>9.7g</td><td>15.6g</td><td>81.2g</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 799kcal</td><td>15.0g</td><td>35.5g</td><td>114.6g</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	ヘルシー 520kcal	9.7g	15.6g	81.2g	1.3g	デラックス 799kcal	15.0g	35.5g	114.6g	2.0g	<p>19 肉満腹フェア</p>  <p>● 豚唐揚げと揚げじゃがの香ばし近菜酢ダレ ● 牛すじ肉のハッシュドビーフ 豚のきん肉あんあんて揚げ餃子 豆もやしわかめひじきチヂミ サラダこんにゃくと人参のおろしサラダ</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>ヘルシー 409kcal</td><td>11.2g</td><td>11.0g</td><td>63.1g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 674kcal</td><td>18.0g</td><td>20.0g</td><td>100.5g</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 409kcal	11.2g	11.0g	63.1g	2.0g	デラックス 674kcal	18.0g	20.0g	100.5g	2.7g	<p>20</p>  <p>● 海老カツ・タルタルソース 鶏肉と星芋の生姜長布和え 黒胡椒香る！ハムステーキ 切干大根煮 彩り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>ヘルシー 457kcal</td><td>15.2g</td><td>12.5g</td><td>72.0g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 688kcal</td><td>23.2g</td><td>19.0g</td><td>104.4g</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	ヘルシー 457kcal	15.2g	12.5g	72.0g	1.7g	デラックス 688kcal	23.2g	19.0g	104.4g	2.5g	<p>21 中華Day</p>  <p>● 香味野菜が決め手 サクサク油揚げ(コリンチ) ● 鱈(たら)のオイスターソース 鶏そぼろとなすのチリソース 小松菜の玉子中華あん 薬味かめと春雨のサラダ</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>ヘルシー 479kcal</td><td>12.2g</td><td>15.7g</td><td>70.1g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 710kcal</td><td>20.9g</td><td>24.4g</td><td>100.6g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 479kcal	12.2g	15.7g	70.1g	1.9g	デラックス 710kcal	20.9g	24.4g	100.6g	2.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 435kcal	10.1g	12.2g	69.2g	1.9g																																																																											
デラックス 669kcal	16.7g	21.5g	99.1g	2.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 520kcal	9.7g	15.6g	81.2g	1.3g																																																																											
デラックス 799kcal	15.0g	35.5g	114.6g	2.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 409kcal	11.2g	11.0g	63.1g	2.0g																																																																											
デラックス 674kcal	18.0g	20.0g	100.5g	2.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 457kcal	15.2g	12.5g	72.0g	1.7g																																																																											
デラックス 688kcal	23.2g	19.0g	104.4g	2.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 479kcal	12.2g	15.7g	70.1g	1.9g																																																																											
デラックス 710kcal	20.9g	24.4g	100.6g	2.6g																																																																											
<p>24</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>店休日</p> </div>	<p>25</p>  <p>● 甘辛節と彩り野菜のスタミナ炒め お楽しみのお揚げ物 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 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>ヘルシー 495kcal</td><td>9.4g</td><td>14.0g</td><td>71.2g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 671kcal</td><td>13.0g</td><td>21.5g</td><td>102.9g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 495kcal	9.4g	14.0g	71.2g	1.7g	デラックス 671kcal	13.0g	21.5g	102.9g	2.6g	<p>26 ★ Special</p>  <p>● 鳥取県産産紅ズワイカニクリームコロッケ ● 合鴨のスパイシーカレー煮込み お出入り2連続 かぶときこのペレロントニー 紅豆大根とカリフラワー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>ヘルシー 485kcal</td><td>9.2g</td><td>16.4g</td><td>71.9g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 752kcal</td><td>14.2g</td><td>28.0g</td><td>106.0g</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	ヘルシー 485kcal	9.2g	16.4g	71.9g	1.7g	デラックス 752kcal	14.2g	28.0g	106.0g	2.5g	<p>27</p>  <p>● ビーフ入りハンバーグ・もろみ醤油 鶏の香ばがる裏切らない旨さ白身魚フライ カニカマと菜葉の春雨炒め おまかせの副菜 白菜漬ときゅうりのおかかサラダ</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>ヘルシー 442kcal</td><td>13.7g</td><td>11.2g</td><td>69.9g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 659kcal</td><td>21.2g</td><td>18.4g</td><td>99.0g</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	ヘルシー 442kcal	13.7g	11.2g	69.9g	2.0g	デラックス 659kcal	21.2g	18.4g	99.0g	2.5g	<p>28 九州うまかもんフェア</p>  <p>● 宮崎県 鶏肉漬 ● 博多ごまそば高〜きば竜田香ばごまだれ〜 鹿児島県物さつま揚げ高「薩ごま」 冷や汁漬！きゅうり白和え味噌仕立て さつま芋の柚子胡椒サラダ</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>ヘルシー 486kcal</td><td>13.0g</td><td>15.7g</td><td>66.7g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 750kcal</td><td>20.5g</td><td>27.8g</td><td>97.8g</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	ヘルシー 486kcal	13.0g	15.7g	66.7g	1.8g	デラックス 750kcal	20.5g	27.8g	97.8g	2.5g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 495kcal	9.4g	14.0g	71.2g	1.7g																																																																											
デラックス 671kcal	13.0g	21.5g	102.9g	2.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 485kcal	9.2g	16.4g	71.9g	1.7g																																																																											
デラックス 752kcal	14.2g	28.0g	106.0g	2.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 442kcal	13.7g	11.2g	69.9g	2.0g																																																																											
デラックス 659kcal	21.2g	18.4g	99.0g	2.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 486kcal	13.0g	15.7g	66.7g	1.8g																																																																											
デラックス 750kcal	20.5g	27.8g	97.8g	2.5g																																																																											

●マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯
使用



日替わり デラックス弁当
日替わりのおかず品
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。デザート付きます。

★ Special 勉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。※各店のお弁当はアレルギーに特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れ状況により、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3〜7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、2/7は水産物を豊富に使用しています。