

3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
March

月

火

水

木

金



■ 豚肉のスタミナ炒め・キムチ風野菜添え
さっぱり大葉入り鶏つみれ・煎焼きソース
ちくわ風揚げ
切干大根煮
パセリマカロニサラダ

	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	644kcal	20.0g	20.2g	83.7g	3.0g
ヘルシー	452kcal	13.3g	14.0g	66.5g	2.1g



■ やみつき! 鶏唐揚げの旨辛ダレ
お楽しみ! 品
餃子名物カレーボール
ひじき煮
ポテトサラダ

	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	18.7g	20.2g	110.6g	3.2g
ヘルシー	512kcal	13.3g	17.3g	75.3g	2.4g



■ 鶏肉と野菜の旨辛生炒め
ぷりっとエビイカ海鮮カツ・チリマヨ
京風豆の花〜おからと野菜煮〜
切干大根煮
かぶとホバプリカの柚子サラダ

	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	643kcal	18.7g	17.3g	86.5g	3.2g
ヘルシー	437kcal	13.3g	11.0g	69.5g	1.7g



■ 北海道産玉ねぎ4号使用! ベーコン付エビクリームコロッケ
鶏唐揚げと彩り野菜の柚子胡椒ダレ
春キャベツの揚げ天
鮎とわかめのサクサク醤油炒め
ポテトサラダ

	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	18.7g	24.3g	104.3g	3.2g
ヘルシー	551kcal	14.0g	16.0g	73.7g	2.4g



■ 甘辛豚と山菜のオイスター炒め
白身魚フライ・昆布ポン酢ジュレ
高野豆腐の麻婆中華あん
おまかせの副菜
マカロニサラダ

	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	682kcal	17.4g	20.7g	87.0g	2.8g
ヘルシー	457kcal	12.6g	14.0g	68.1g	2.1g

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5品
カロリー目安750kcal

4 Premium

ひなまつりにちなんで



■ 牛ハラミカツ・味噌デミグラスソース
■ 合鴨と桃色明太の和風里芋マッシュ
あさり和小松菜の京漬し
山菜とこんにゃくの山椒おろしサラダ
春のかぼち 枝豆のまんなん大福

	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	748kcal	17.8g	26.4g	107.4g	2.5g
ヘルシー	489kcal	11.0g	14.0g	76.4g	1.7g



■ ビーフ入りハンバーグ・佐世保レモンステーキ
■ 津軽名物! いがめんち(イカメンチカツ)
名古屋風! 花がんと大根で〜味噌おでん〜
群馬県土産! こんにゃくの白和え
オクラと山芋の青じり風味・山形だし仕立て

	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	23.6g	23.5g	100.8g	2.5g
ヘルシー	498kcal	14.0g	12.0g	69.1g	1.8g



■ とろとろ牛すじ入りコク旨トマトシチュー
■ 豚肉の旨辛鶏肉〜リッチソース〜旨味甘酢〜
タコ入り! 海鮮チヂミ
食物繊維豊富! お豆とひじきのごま和え
マカロニサラダ

	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	598kcal	18.3g	13.0g	98.5g	3.3g
ヘルシー	428kcal	12.7g	10.1g	71.0g	1.7g



■ 海老フライ・マスタードマヨネーズ
■ 親戚店のコク旨キーマカレー
ニョッキでナポリタン風
さつまいもの塩レモンマッシュ
カラフル野菜サラダ

	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	688kcal	15.3g	15.0g	103.7g	3.3g
ヘルシー	466kcal	10.3g	8.6g	77.7g	1.6g



■ デミグラス煮込みハンバーグ・パセリバスタ添え
■ お楽しみ! たこ焼き
お楽しみ! たこ焼き
お楽しみ! たこ焼き
お楽しみ! たこ焼き

	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	16.6g	28.7g	110.8g	3.1g
ヘルシー	556kcal	11.3g	17.3g	75.3g	2.3g



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



■ 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース
■ ごま油香る! 塩じゃがコロッケ
ツナと彩り野菜のカレーチャプチェ
Wコーンの豆乳クリーム煮
カリフラワーとブロッコリーの梅サラダ

	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	714kcal	20.2g	23.2g	104.2g	2.7g
ヘルシー	482kcal	13.1g	13.0g	72.2g	1.9g



■ しょうりチキン・甘辛ビーナッツ
■ 北海道産サーモンフライ・オーロラソース
干し豆腐と菜の花の柚子胡椒和え
おまかせの副菜
白豆煮とわかめののり酢汁ジュレ和え

	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	672kcal	24.4g	15.5g	94.7g	2.6g
ヘルシー	432kcal	15.0g	10.4g	67.0g	2.1g



■ オーマル海老のピスコ風コロッケ
■ 合鴨と昆布の和風山椒煮
野菜もたっぷり揚げ餃子
豆もやしとこんにゃくのナムル
白豆煮とコーンのもろみ醤油サラダ

	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	738kcal	14.0g	24.6g	117.1g	3.9g
ヘルシー	481kcal	10.3g	14.2g	78.3g	3.1g



■ デミグラス煮込みハンバーグ・パセリバスタ添え
■ お楽しみ! たこ焼き
お楽しみ! たこ焼き
お楽しみ! たこ焼き
お楽しみ! たこ焼き

	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	16.6g	28.7g	110.8g	3.1g
ヘルシー	556kcal	11.3g	17.3g	75.3g	2.3g



■ 瀬戸内レモン香る! チキン回鍋肉(タイコロ)
■ ごろっと枝豆コロッケ
唐胡麻香る! ハムステーキ
大根煮き風生炊き煮
白豆煮と水菜の青じりサラダ

	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	681kcal	18.7g	16.9g	96.6g	2.7g
ヘルシー	427kcal	12.5g	11.2g	67.7g	2.0g



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



■ 海老カツ・ソース
■ アブラカレイ・四川風麻婆さばろあん
きんぴられんこん
かにかま入り! かぶとツゲゲン菜の炒め煮
かばちちと彩りお豆のマヨサラダ

	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	695kcal	21.2g	20.0g	100.7g	2.5g
ヘルシー	480kcal	12.0g	12.0g	75.0g	1.8g



■ 黒豚の豚肩
■ 鶏の旨味がする煮切らない旨さ白身魚フライ
■ 鶏肉のさつまいも・乳風あん
豆もやしと春雨の黒ごま和え
黒豆としば漬けの和風がテララ

	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	730kcal	20.0g	25.0g	103.0g	2.6g
ヘルシー	542kcal	15.0g	16.7g	75.0g	2.4g



■ フライドチキン・パセリポテトマヨソース
■ 月見ハンバーグ・チーズフォンデュ風ソース
きのこブロッコリーのアビュッシュ風
玉子と野菜のミニサラダ
北海道産クリームのホワイトロールケーキ

	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	854kcal	21.0g	19.2g	106.6g	3.6g
ヘルシー	544kcal	14.0g	21.0g	70.4g	2.6g



■ 瀬戸内レモン香る! チキン回鍋肉(タイコロ)
■ ごろっと枝豆コロッケ
唐胡麻香る! ハムステーキ
大根煮き風生炊き煮
白豆煮と水菜の青じりサラダ

	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	681kcal	18.7g	16.9g	96.6g	2.7g
ヘルシー	427kcal	12.5g	11.2g	67.7g	2.0g



■ さっぱり! チキン竜田おろし煮仕立て
■ 唐揚げの唐揚げおろし煮仕立て
■ ミートボールトマト煮込み
しいたけの旨辛炒め
茹でたけのこと野菜のサラダ

	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	764kcal	25.0g	28.0g	99.0g	3.5g
ヘルシー	492kcal	16.0g	16.0g	69.1g	1.9g



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

店休日



■ お肉屋さんのビーフ入りメンチカツ
■ 鶏肉の八幡巻(やわたまき)
■ 高野豆腐と玉子の煮物
■ 紅豆大根と人参のマリネ
■ 店主おすすめの1品

	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	733kcal	20.5g	24.0g	107.0g	2.5g
ヘルシー	478kcal	13.5g	14.1g	72.5g	1.6g



■ フライドチキン・パセリポテトマヨソース
■ 月見ハンバーグ・チーズフォンデュ風ソース
きのこブロッコリーのアビュッシュ風
玉子と野菜のミニサラダ
北海道産クリームのホワイトロールケーキ

	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	854kcal	21.0g	19.2g	106.6g	3.6g
ヘルシー	544kcal	14.0g	21.0g	70.4g	2.6g



■ 宮崎県土産チキン南蛮風・タルタル添え
■ 豚肉と春雨の旨辛炒め
■ 新鮮野菜と豆腐のちり揚げ
■ 麦もす大根とさやうりのパプリカ和え
■ 店主おすすめの1品

	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	854kcal	21.0g	19.2g	106.6g	3.6g
ヘルシー	474kcal	13.5g	12.0g	77.3g	1.9g



■ さっぱり! チキン竜田おろし煮仕立て
■ 唐揚げの唐揚げおろし煮仕立て
■ ミートボールトマト煮込み
しいたけの旨辛炒め
茹でたけのこと野菜のサラダ

	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	764kcal	25.0g	28.0g	99.0g	3.5g
ヘルシー	492kcal	16.0g	16.0g	69.1g	1.9g



■ さっぱり! チキン竜田おろし煮仕立て
■ 唐揚げの唐揚げおろし煮仕立て
■ ミートボールトマト煮込み
しいたけの旨辛炒め
茹でたけのこと野菜のサラダ

	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	764kcal	25.0g	28.0g	99.0g	3.5g
ヘルシー	492kcal	16.0g	16.0g	69.1g	1.9g



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

■マークは写真で紹介しているメニューです。

■ 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。



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、3/5は
水産物を豊富に使用しています。

※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。
※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。