

# 4月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025 April

月

火

水

木

金



**1**  
 ● **ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ**  
 お楽しみの一品  
 わかめとネギのサクサク醤油炒め  
 ほうれん草の白和え  
 香辛とさやりの柚子胡椒サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 747kcal	23.2g	25.9g	104.5g	2.9g
ヘルシー 483kcal	14.4g	15.0g	72.2g	2.0g



**2** **さかなの日**  
 ● **ツナとチキンのトマトクリーム煮込み**  
 プリプリ海老入り水餃子  
 豆苗と野菜のさつま揚げ  
 竹の子とピーマンの生薬菜布和え  
 鮎とアロココリーのマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 711kcal	22.8g	22.5g	102.2g	2.9g
ヘルシー 491kcal	14.7g	9.0g	67.5g	1.9g



**3**  
 ● **ガツンとジューシーメンチソース**  
 カルシウム豊富 あじの南蛮漬け  
 ヤングコーンとタンゲン菜のちろみ醤油炒め  
 切干大根煮  
 高菜とこんにゃくのごまサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 729kcal	22.0g	23.0g	104.6g	2.9g
ヘルシー 486kcal	13.9g	13.4g	71.5g	2.0g



**4 韓国グルメフェア**  
 ● **韓国の定番！ハニーマस्टードチキン**  
 ● **スタミナ満点！牛肉のブルコギ**  
 タコ入り！海鮮チヂミ・ネギソース  
 海苔のひらきまつまいも  
 白飯漬のチョレギサラダ仕立て

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 732kcal	17.9g	25.2g	104.4g	3.0g
ヘルシー 489kcal	11.4g	14.4g	74.6g	2.1g



**7**  
 ● **チキンと旬あさりのアクアパッツァ風**  
 イカ団子と野菜のチリソース  
 小松菜とコーンのバター醤油炒め  
 しいたけの旨味煮る 香竹系風  
 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
ドリンク 598kcal	23.4g	12.5g	87.2g	3.1g
ヘルシー 413kcal	14.7g	8.0g	68.5g	2.2g



**8 Premium お花見**  
 ● **ビーフカツ・桃色シーザーソース**  
 ● **合鴨と野菜のシュート/ステーキ山椒風味**  
 鶏つままぜの味噌ナッツだれ  
 さやりと花巻の酢の物  
 宇治抹茶使用 ふんわり抹茶ロール

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 739kcal	20.4g	31.4g	104.1g	2.9g
ヘルシー 523kcal	14.2g	19.0g	72.4g	2.0g



**9**  
 ● **粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース**  
 鶏(むね)の山菜おろし  
 彩り野菜のチャブヂ  
 おまかせの副菜  
 オクラとこんにゃくのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 711kcal	22.8g	22.5g	102.2g	2.9g
ヘルシー 491kcal	14.7g	13.2g	72.5g	2.0g



**10**  
 ● **海老カツ・春色しぼ漬タルタル**  
 チキンと粒マスタードのマッシュ里芋おかず  
 ミートボールトマト煮込み  
 ひじき煮  
 店主おすすめ品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 650kcal	21.7g	16.4g	103.3g	2.9g
ヘルシー 437kcal	14.4g	10.2g	71.4g	1.9g



**11**  
 ● **原簿通りと春野菜の瀬戸内産レモンだれ**  
 白身魚フライ・明太子ソース  
 花がんも煮物  
 わかめのオニオン和え  
 プロココリーのすりおろし野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 643kcal	17.4g	19.1g	98.5g	2.9g
ヘルシー 487kcal	11.7g	11.0g	67.0g	1.9g



**14**  
 ● **牛すじ入りユッケジャン風スープ煮**  
 粟かばちコロッケ  
 黒胡椒煮！ハムステーキ  
 山芋とひじきの梅ネギ和え  
 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
ドリンク 685kcal	14.4g	20.2g	104.0g	3.1g
ヘルシー 464kcal	10.2g	14.4g	71.2g	2.2g



**15 Special**  
 ● **贅沢煮揚げ〜4種海鮮お出汁〜**  
 ● **鯛(め)の黒胡麻豆乳ソース**  
 鶏子名物カレーボール  
 白飯漬の背骨と昆布和え  
 さつま芋とコーンのマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 739kcal	20.4g	27.2g	101.7g	2.9g
ヘルシー 499kcal	13.2g	15.7g	72.5g	2.0g



**16**  
 ● **キャベツまるっとメンチカツソース**  
 四川風ひき肉とカニカマの麻婆春雨  
 しつとり里芋入り卵の花  
 かぼちと小松菜のコンソメ  
 花野菜の塩菜み入おろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 701kcal	22.4g	28.5g	107.7g	3.0g
ヘルシー 487kcal	13.4g	15.0g	73.5g	2.0g



**17**  
 ● **チャーシューと揚げなすの甘辛風味だれ**  
 海老イカ海鮮カツ・マスタードマヨ  
 しょうり芋入り卵の炒め  
 彩り菜布ときのこの煮物  
 切干大根煮

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 650kcal	18.0g	16.4g	103.3g	2.9g
ヘルシー 434kcal	12.0g	11.1g	70.2g	2.0g



**18 Premium イースターにちなんで**  
 ● **チーズインハンバーグ・てりたまソース**  
 ● **フライドチキン・塩レモン香るカラフルタルタル**  
 たまご型ニョッキのカレー風味  
 春キャベツのすり天  
 彩り菜布ときのこの煮物  
 ふんわりまんまるりんご入りプチケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 663kcal	15.0g	25.2g	111.2g	3.0g
ヘルシー 460kcal	14.0g	13.0g	73.0g	2.0g



**21**  
 ● **バターチキンカレー煮込み**  
 お楽しみの揚げ物  
 野菜たっぷり揚げ餃子  
 切干大根煮  
 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
ドリンク 767kcal	19.4g	27.5g	105.0g	3.0g
ヘルシー 614kcal	13.0g	17.1g	73.5g	2.1g



**22**  
 ● **デミグラスソースの煮込みハンバーグ**  
 鶏の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ  
 大根の和風煮〜ちろみ醤油〜  
 おまかせの副菜  
 干し豆腐と菜菜のナムル

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 644kcal	21.1g	17.4g	99.8g	2.9g
ヘルシー 463kcal	15.6g	12.5g	71.1g	2.0g



**23 たんぱく質強化フェア**  
 ● **大分風とり天・オニオンソース**  
 ● **鯖(め)のトマト煮込み風**  
 鶏野豆腐とそぼろの煮物  
 かぼちと彩りお豆の甘辛和え  
 プロココリーと3種ソースのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 739kcal	27.6g	24.9g	99.7g	3.0g
ヘルシー 493kcal	20.2g	17.2g	147.1g	1.9g



**24**  
 ● **甘辛煮と野菜の生薬焼き**  
 納品！鮮味のりみりん干しフライ  
 大豆とごぼうのカレー炒め  
 ひじき煮  
 白飯漬とコーンのおかかサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 666kcal	17.1g	19.9g	102.3g	2.7g
ヘルシー 440kcal	11.9g	11.9g	70.0g	2.1g



**25 Special**  
 ● **北海道産ホタテのクリームコロッケ**  
 ● **合鴨と野菜の柚子胡椒炒め**  
 大根名物！たこ焼き  
 豆もやしとこんにゃくのピリ辛ナムル  
 薬味大根入り和風ポテサラ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 748kcal	15.0g	25.2g	105.2g	3.0g
ヘルシー 487kcal	10.3g	12.1g	72.0g	1.9g



**28**  
 ● **宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え**  
 肉団子のデミグラス煮込み  
 ちくわ磯辺揚げ  
 スナップエンドウとピーマンのホイスター炒め  
 店主おすすめ品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ドリンク 702kcal	19.7g	20.4g	103.0g	2.9g
ヘルシー 480kcal	12.9g	12.2g	78.5g	1.9g



**29**  
**店休日**



**30**  
 ● **黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜**  
 牛肉入り男爵イモコロッケ  
 きんぴられんこん  
 切干大根とさやりのごま和え  
 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
ドリンク 774kcal	19.0g	29.1g	110.1g	3.0g
ヘルシー 509kcal	12.2g	16.9g	76.2g	1.9g

●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。

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の数値は弁当一個分ですが、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。※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※お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。



水産庁が定める「さかなの日」に賛同し、消費拡大に向けた取り組みとして、4/2は水産物を豊富に使用しています。