

5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
May

月	火	水	木	金																																																																											
			1	2																																																																											
			 ■ さっぱり梅風味の豚肉生姜焼き お楽しみ1品 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 黒豆とごぼうの甘辛マッシュ ブロッコリーと人参のマヨサラダ <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>デラックス 607kcal</td><td>18.5g</td><td>17.1g</td><td>99.2g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 447kcal</td><td>12.5g</td><td>11.6g</td><td>70.2g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 607kcal	18.5g	17.1g	99.2g	2.0g	ヘルシー 447kcal	12.5g	11.6g	70.2g	1.5g	 ■ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース さつま芋コロッケ・黒ごま風味 彩り野菜のチャプチェ オクラとこんにゃくの高菜和え 店主おすすめの1品 <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>デラックス 748kcal</td><td>17.4g</td><td>25.1g</td><td>111.4g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 487kcal</td><td>11.4g</td><td>14.0g</td><td>70.1g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 748kcal	17.4g	25.1g	111.4g	2.4g	ヘルシー 487kcal	11.4g	14.0g	70.1g	1.7g																																													
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 607kcal	18.5g	17.1g	99.2g	2.0g																																																																											
ヘルシー 447kcal	12.5g	11.6g	70.2g	1.5g																																																																											
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	17.4g	25.1g	111.4g	2.4g																																																																											
ヘルシー 487kcal	11.4g	14.0g	70.1g	1.7g																																																																											
5	6	7	8	9																																																																											
店休日	店休日	 ■ 豚肉と海老入り! 海鮮八宝菜 白身魚フライ・チリソース 高野豆腐のカニカマ和風あん 白菜漬のおかか和え ポテトサラダ <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>デラックス 642kcal</td><td>19.9g</td><td>18.7g</td><td>95.0g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 439kcal</td><td>13.5g</td><td>12.1g</td><td>67.5g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 642kcal	19.9g	18.7g	95.0g	2.5g	ヘルシー 439kcal	13.5g	12.1g	67.5g	2.1g	 ■ チキンカツ・粒マスタード入りソース 7品目具材の豆腐ハンバーグ・和風あん 大豆とパプリカのペペロンチーノ風 切干大根煮 キャベツとコーンの5種果汁おろしサラダ <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>デラックス 739kcal</td><td>21.0g</td><td>29.2g</td><td>100.1g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 483kcal</td><td>14.0g</td><td>18.4g</td><td>71.3g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 739kcal	21.0g	29.2g	100.1g	2.0g	ヘルシー 483kcal	14.0g	18.4g	71.3g	2.1g	 ■ 鶏肉となすのジューシートマトカレー ごろっと枝豆コロッケ きんぴられんこん おまかせの豆腐 食物繊維豊富! ひじきのシーザーサラダ <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>デラックス 673kcal</td><td>18.4g</td><td>18.9g</td><td>101.2g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>13.2g</td><td>11.1g</td><td>72.5g</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	デラックス 673kcal	18.4g	18.9g	101.2g	2.5g	ヘルシー 448kcal	13.2g	11.1g	72.5g	2.0g																														
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 642kcal	19.9g	18.7g	95.0g	2.5g																																																																											
ヘルシー 439kcal	13.5g	12.1g	67.5g	2.1g																																																																											
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 739kcal	21.0g	29.2g	100.1g	2.0g																																																																											
ヘルシー 483kcal	14.0g	18.4g	71.3g	2.1g																																																																											
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 673kcal	18.4g	18.9g	101.2g	2.5g																																																																											
ヘルシー 448kcal	13.2g	11.1g	72.5g	2.0g																																																																											
12	13	14	15	16																																																																											
 ■ 香味野菜が決め手 ジューシー油淋鶏(ユウリンチー) 肉団子と春雨の中煮煮込み たこと紅生姜の揚げたて ヤングコーンとピーマンのサクサク醤油炒め マカロニサラダ <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>デラックス 808kcal</td><td>23.4g</td><td>32.1g</td><td>103.7g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 499kcal</td><td>13.5g</td><td>17.0g</td><td>69.9g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 808kcal	23.4g	32.1g	103.7g	3.3g	ヘルシー 499kcal	13.5g	17.0g	69.9g	2.1g	 ■ 牛ハラミカツ・和風あん 合鴨とすりおろし野菜ドレッシングのデリおかず ミートボールマトバジルソース 花芽菜と広島菜のしぼ煮サラダ クラムベリーとチョコチップのケーキ・オ・ショコラ マカロニサラダ <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>デラックス 709kcal</td><td>15.3g</td><td>27.5g</td><td>101.1g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 508kcal</td><td>12.5g</td><td>16.5g</td><td>74.2g</td><td>1.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 709kcal	15.3g	27.5g	101.1g	2.1g	ヘルシー 508kcal	12.5g	16.5g	74.2g	1.4g	 ■ 鶏肉と野菜のヤンニウム炒め 完熟トマトのバジックとピザロール 餃子名物カレーボール 切干大根のごま和え ポテトサラダ <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>デラックス 674kcal</td><td>16.8g</td><td>19.7g</td><td>105.0g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 454kcal</td><td>11.5g</td><td>12.2g</td><td>73.5g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 674kcal	16.8g	19.7g	105.0g	2.5g	ヘルシー 454kcal	11.5g	12.2g	73.5g	2.1g	 ■ 食欲そそる! BBQソースでミニハンバーグ ■ 大人も大好き! 骨なしフライドチキン アンチョビポテト 小松菜とパプリカのバターソテー 白菜漬とわかめのポン酢ジュレ和え <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>デラックス 737kcal</td><td>20.4g</td><td>25.4g</td><td>105.3g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 482kcal</td><td>13.7g</td><td>15.9g</td><td>73.4g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 737kcal	20.4g	25.4g	105.3g	2.0g	ヘルシー 482kcal	13.7g	15.9g	73.4g	2.1g	 ■ 豚しゃぶの5種果汁おろしダレ お楽しみ揚げ物 京風漬物のおからと野菜煮 ひじき煮 春雨のマヨサラダ <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>デラックス 683kcal</td><td>18.4g</td><td>18.9g</td><td>101.2g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 459kcal</td><td>13.2g</td><td>12.0g</td><td>71.5g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 683kcal	18.4g	18.9g	101.2g	2.5g	ヘルシー 459kcal	13.2g	12.0g	71.5g	1.6g
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 808kcal	23.4g	32.1g	103.7g	3.3g																																																																											
ヘルシー 499kcal	13.5g	17.0g	69.9g	2.1g																																																																											
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 709kcal	15.3g	27.5g	101.1g	2.1g																																																																											
ヘルシー 508kcal	12.5g	16.5g	74.2g	1.4g																																																																											
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 674kcal	16.8g	19.7g	105.0g	2.5g																																																																											
ヘルシー 454kcal	11.5g	12.2g	73.5g	2.1g																																																																											
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 737kcal	20.4g	25.4g	105.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 482kcal	13.7g	15.9g	73.4g	2.1g																																																																											
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 683kcal	18.4g	18.9g	101.2g	2.5g																																																																											
ヘルシー 459kcal	13.2g	12.0g	71.5g	1.6g																																																																											
19	20	21	22	23																																																																											
 ■ 照り焼きチキン風 ネギ塩ダレで味わう海老イカ海鮮メンチ たくわんお浸し揚げ 切干大根煮 キャベツとヤングコーンの青じそ風味サラダ <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>デラックス 607kcal</td><td>22.2g</td><td>15.0g</td><td>97.4g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 419kcal</td><td>14.4g</td><td>8.9g</td><td>69.2g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 607kcal	22.2g	15.0g	97.4g	2.3g	ヘルシー 419kcal	14.4g	8.9g	69.2g	1.7g	 ■ ガツンとジューシーメンチ・もろみ醤油 シーフードの柚子胡椒チャプチェ 大豆とナッツの中煮五目炒め煮 紅豆大根とかぶのマリネ マカロニサラダ <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>デラックス 709kcal</td><td>15.3g</td><td>27.5g</td><td>101.1g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 478kcal</td><td>12.4g</td><td>13.5g</td><td>74.0g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 709kcal	15.3g	27.5g	101.1g	2.1g	ヘルシー 478kcal	12.4g	13.5g	74.0g	1.9g	 ■ 黒トリュフ香る唐揚げ ■ アブラカレのちゃんちゃん風味唐ダレ 肉かつま揚げ・和風あん 小松菜の豆腐煮 さつま芋と枝豆の和風サラダ <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>デラックス 709kcal</td><td>24.2g</td><td>31.1g</td><td>102.2g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 522kcal</td><td>16.3g</td><td>16.3g</td><td>71.4g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 709kcal	24.2g	31.1g	102.2g	2.2g	ヘルシー 522kcal	16.3g	16.3g	71.4g	1.9g	 ■ 牛肉と真っ赤なトマトのデミグラス煮込み 帆立風味フライ・カレーソース 高野豆腐と花巻の煮物 おまかせの野菜 切干布とこんにゃくのサラダ <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>デラックス 692kcal</td><td>18.4g</td><td>14.0g</td><td>105.3g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 412kcal</td><td>11.7g</td><td>8.9g</td><td>75.7g</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	デラックス 692kcal	18.4g	14.0g	105.3g	2.0g	ヘルシー 412kcal	11.7g	8.9g	75.7g	2.0g	 ■ 宮崎県産料理チキン南蛮風・美味屋タルタル ■ とろたまハンバーグ・すきやき風ダレ ツナときゅうりの冷や汁 野菜たっぷり揚げ餃子 白菜漬とコーンの和風味噌サラダ "マンゴーの王様"フルコン/マンゴーのロールケーキ <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>デラックス 822kcal</td><td>22.3g</td><td>34.3g</td><td>103.0g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 521kcal</td><td>14.1g</td><td>16.3g</td><td>71.4g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	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 822kcal	22.3g	34.3g	103.0g	3.2g	ヘルシー 521kcal	14.1g	16.3g	71.4g	2.2g
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 607kcal	22.2g	15.0g	97.4g	2.3g																																																																											
ヘルシー 419kcal	14.4g	8.9g	69.2g	1.7g																																																																											
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 709kcal	15.3g	27.5g	101.1g	2.1g																																																																											
ヘルシー 478kcal	12.4g	13.5g	74.0g	1.9g																																																																											
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 709kcal	24.2g	31.1g	102.2g	2.2g																																																																											
ヘルシー 522kcal	16.3g	16.3g	71.4g	1.9g																																																																											
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 692kcal	18.4g	14.0g	105.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 412kcal	11.7g	8.9g	75.7g	2.0g																																																																											
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 822kcal	22.3g	34.3g	103.0g	3.2g																																																																											
ヘルシー 521kcal	14.1g	16.3g	71.4g	2.2g																																																																											
26	27	28	29	30																																																																											
 ■ 中華風原手り彩り炒め〜玉子野菜入り〜 鶏の香広がる真切らない旨さ白身魚フライ 花かんもの煮物 枝豆とひじきの山椒ネギ和え ポテトサラダ <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>デラックス 759kcal</td><td>18.7g</td><td>29.0g</td><td>100.5g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 529kcal</td><td>13.8g</td><td>16.3g</td><td>72.5g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	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 759kcal	18.7g	29.0g	100.5g	2.9g	ヘルシー 529kcal	13.8g	16.3g	72.5g	2.2g	 ■ 瀬戸内産レモンマヨでブリッと海老カツ ■ 神戸ばっけ風! 牛すじとこんにゃく煮込み お出汁でいただく〜旬の焼き魚にこ焼き〜 瀬戸もろこし(広島県産)使用 きゅうりの香しそ風味 岡山県産料理"柚子味噌"風味さつま芋サラダ <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>デラックス 641kcal</td><td>15.9g</td><td>19.5g</td><td>105.7g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 444kcal</td><td>10.5g</td><td>10.5g</td><td>74.0g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 641kcal	15.9g	19.5g	105.7g	2.4g	ヘルシー 444kcal	10.5g	10.5g	74.0g	1.7g	 ■ ビーフ入りハンバーグ・5種果汁のおろしソース たらとスモークチーズの練り天・トマトソース タコ入り! 海鮮チヂミ きのこの切干のちりめん炒め 店主おすすめの1品 <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>デラックス 739kcal</td><td>19.0g</td><td>29.5g</td><td>104.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>12.5g</td><td>16.1g</td><td>74.1g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 739kcal	19.0g	29.5g	104.4g	2.7g	ヘルシー 489kcal	12.5g	16.1g	74.1g	1.9g	 ■ 黒酢の酢豚 台湾産黒酢の黒酢ネギソース〜ピリ辛野菜煮〜 大根の和風そぼろあん ひじき煮 マカロニサラダ <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>デラックス 619kcal</td><td>20.1g</td><td>15.0g</td><td>99.0g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>13.1g</td><td>10.3g</td><td>69.4g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 619kcal	20.1g	15.0g	99.0g	2.0g	ヘルシー 429kcal	13.1g	10.3g	69.4g	2.1g	 ■ 鳥取県産産紅ズワイカニクリームコロッケ ■ 合鴨と野菜のスタミナ春雨炒め 野菜たっぷり揚げ餃子 豆もやしときゅうりの青じそ風味 昆布と生巻のサラダ <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>デラックス 722kcal</td><td>14.3g</td><td>24.2g</td><td>105.0g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 471kcal</td><td>10.3g</td><td>13.0g</td><td>72.2g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 722kcal	14.3g	24.2g	105.0g	2.4g	ヘルシー 471kcal	10.3g	13.0g	72.2g	1.7g
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 759kcal	18.7g	29.0g	100.5g	2.9g																																																																											
ヘルシー 529kcal	13.8g	16.3g	72.5g	2.2g																																																																											
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 641kcal	15.9g	19.5g	105.7g	2.4g																																																																											
ヘルシー 444kcal	10.5g	10.5g	74.0g	1.7g																																																																											
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 739kcal	19.0g	29.5g	104.4g	2.7g																																																																											
ヘルシー 489kcal	12.5g	16.1g	74.1g	1.9g																																																																											
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 619kcal	20.1g	15.0g	99.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 429kcal	13.1g	10.3g	69.4g	2.1g																																																																											
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 722kcal	14.3g	24.2g	105.0g	2.4g																																																																											
ヘルシー 471kcal	10.3g	13.0g	72.2g	1.7g																																																																											

■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、5/7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いません。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。