

# 6月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025  
June

月	火	水	木	金																																																												
<p><b>2</b></p>  <p>🍷 サクッとスティックチキン イカ団子と根菜の中華あん 大豆の甘辛胡麻和え 大根のコンソメ煮 キャベツの昆布節ジュレサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 790kcal</td><td>21.2g</td><td>16.9g</td><td>101.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>14.1g</td><td>10.5g</td><td>70.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 790kcal	21.2g	16.9g	101.3g	ヘルシー 429kcal	14.1g	10.5g	70.0g	<p><b>3</b></p>  <p>🍷 鶏肉となすの生薬炒め ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 肉さつま揚げ・チリマヨネーズ 切干大根煮 店主おすすめ一品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 699kcal</td><td>19.5g</td><td>22.0g</td><td>99.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 467kcal</td><td>13.9g</td><td>14.6g</td><td>69.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 699kcal	19.5g	22.0g	99.2g	ヘルシー 467kcal	13.9g	14.6g	69.5g	<p><b>4</b>  <b>横浜・長崎開港記念日にちなんで</b></p>  <p>🍷 チーズインハンバーグデミソース 🍷 ふりっとなにエビフライ・ジリッでポリタン風 中華街～南京町にかけて「雨風」天ぷら シーフードのカラフルサラダ 馬車道塩ふ・あいすくりん風カスタードロール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 709kcal</td><td>19.9g</td><td>24.6g</td><td>99.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 473kcal</td><td>13.1g</td><td>15.4g</td><td>69.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 709kcal	19.9g	24.6g	99.2g	ヘルシー 473kcal	13.1g	15.4g	69.7g	<p><b>5</b></p>  <p>🍷 さっぱり瀬戸内塩レモンと豚肉のネギ塩炒め 海老イカ海鮮カツ・ソース ひじきと小松菜のバターソテー きんぴらりんこん ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 619kcal</td><td>17.1g</td><td>15.5g</td><td>99.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 422kcal</td><td>11.2g</td><td>10.2g</td><td>69.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 619kcal	17.1g	15.5g	99.3g	ヘルシー 422kcal	11.2g	10.2g	69.8g	<p><b>6</b>  <b>さかなの日</b></p>  <p>🍷 唐揚げとじゃがいもの香ばしおかわかえ サーモンフライ・タルタルソース 鯖子名物カレーボール 切昆布と春雨の煮物 花野菜のドレッシングサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 799kcal</td><td>21.1g</td><td>26.7g</td><td>107.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 487kcal</td><td>13.5g</td><td>15.8g</td><td>76.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 799kcal	21.1g	26.7g	107.6g	ヘルシー 487kcal	13.5g	15.8g	76.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 790kcal	21.2g	16.9g	101.3g																																																													
ヘルシー 429kcal	14.1g	10.5g	70.0g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 699kcal	19.5g	22.0g	99.2g																																																													
ヘルシー 467kcal	13.9g	14.6g	69.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 709kcal	19.9g	24.6g	99.2g																																																													
ヘルシー 473kcal	13.1g	15.4g	69.7g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 619kcal	17.1g	15.5g	99.3g																																																													
ヘルシー 422kcal	11.2g	10.2g	69.8g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 799kcal	21.1g	26.7g	107.6g																																																													
ヘルシー 487kcal	13.5g	15.8g	76.6g																																																													
<p><b>9</b></p>  <p>🍷 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 大豆とインゴットの柚子胡椒炒め ひじき煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 790kcal</td><td>19.2g</td><td>27.3g</td><td>112.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 512kcal</td><td>13.0g</td><td>16.7g</td><td>76.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 790kcal	19.2g	27.3g	112.5g	ヘルシー 512kcal	13.0g	16.7g	76.5g	<p><b>10</b></p>  <p>🍷 ビリッと山椒風味の揚げ鶏 肉団子とこんにゃくのとで煮風 かぼちゃの甘辛マッシュ おまかせの副菜 キャベツとコーンのコールスローサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 729kcal</td><td>20.4g</td><td>25.5g</td><td>102.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 497kcal</td><td>13.9g</td><td>15.1g</td><td>72.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 729kcal	20.4g	25.5g	102.6g	ヘルシー 497kcal	13.9g	15.1g	72.5g	<p><b>11</b> <b>入梅フェア</b></p>  <p>🍷 ビーフ入りメンチカツ・さっぱり梅だれ 🍷 ビタミンB豊富! 合鴨の香味ネギ和え 京風卯の花～おからと野菜煮～ 広島菜入り 切干ときゅうりの赤しそ漬和え 白菜漬のみりん醤油サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 709kcal</td><td>18.0g</td><td>23.0g</td><td>100.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 451kcal</td><td>12.2g</td><td>13.4g</td><td>69.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 709kcal	18.0g	23.0g	100.2g	ヘルシー 451kcal	12.2g	13.4g	69.9g	<p><b>12</b></p>  <p>🍷 豚肉と野菜のトマト酢豚 お楽しみ! 品 ちくわ通し揚げ 竹の子と高菜の中華炒め わかめとオクラの5種果汁おろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 757kcal</td><td>15.3g</td><td>28.3g</td><td>108.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 499kcal</td><td>11.2g</td><td>16.7g</td><td>75.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 757kcal	15.3g	28.3g	108.5g	ヘルシー 499kcal	11.2g	16.7g	75.4g	<p><b>13</b>  <b>Special</b></p>  <p>🍷 賀沢唐揚げ～4種海鮮お出汁～ 🍷 春雨入り! ビリ辛黒酢煎茶なす 大阪名物! たこ焼き 小松菜の玉子あん 紅芯大根とサラダこんにゃくのおニオンドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 799kcal</td><td>18.6g</td><td>29.7g</td><td>101.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 490kcal</td><td>12.1g</td><td>17.8g</td><td>69.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 799kcal	18.6g	29.7g	101.7g	ヘルシー 490kcal	12.1g	17.8g	69.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 790kcal	19.2g	27.3g	112.5g																																																													
ヘルシー 512kcal	13.0g	16.7g	76.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 729kcal	20.4g	25.5g	102.6g																																																													
ヘルシー 497kcal	13.9g	15.1g	72.5g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 709kcal	18.0g	23.0g	100.2g																																																													
ヘルシー 451kcal	12.2g	13.4g	69.9g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 757kcal	15.3g	28.3g	108.5g																																																													
ヘルシー 499kcal	11.2g	16.7g	75.4g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 799kcal	18.6g	29.7g	101.7g																																																													
ヘルシー 490kcal	12.1g	17.8g	69.8g																																																													
<p><b>16</b></p>  <p>🍷 海老カツ・オーロラソース バターチキンカレー煮込み サクッとれんこん天ぷら 大根の食め煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 695kcal</td><td>19.5g</td><td>17.9g</td><td>101.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 450kcal</td><td>12.3g</td><td>12.0g</td><td>71.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 695kcal	19.5g	17.9g	101.1g	ヘルシー 450kcal	12.3g	12.0g	71.1g	<p><b>17</b>  <b>父の日になんで</b></p>  <p>🍷 がっつり! 牛カツ 🍷 鯖(めい)竜田～なめろう味噌仕立て～ 枝豆と小松菜のアンチョビソテー 美味噌漬ときゅうりのパプリカサラダ ほろろが味噌あんのまんなん大福</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 742kcal</td><td>20.0g</td><td>25.0g</td><td>106.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>12.9g</td><td>14.0g</td><td>76.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 742kcal	20.0g	25.0g	106.3g	ヘルシー 489kcal	12.9g	14.0g	76.1g	<p><b>18</b></p>  <p>🍷 ごろっと鶏肉・油淋鶏(ユリチー)ソース 栗かぼちゃコロッケ 肉団子の豆腐煮 ごぼうとひじきのピリ辛きんぴら キャベツと人参の和サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 653kcal</td><td>20.8g</td><td>16.3g</td><td>103.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 441kcal</td><td>15.6g</td><td>10.4g</td><td>72.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 653kcal	20.8g	16.3g	103.9g	ヘルシー 441kcal	15.6g	10.4g	72.1g	<p><b>19</b></p>  <p>🍷 さっぱり大葉入りつみれ・照焼きソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 野菜たっぷり揚げ餃子 切干大根煮 里芋入り3種チーズのシーザーポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 699kcal</td><td>21.5g</td><td>19.2g</td><td>101.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 482kcal</td><td>14.0g</td><td>12.2g</td><td>72.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 699kcal	21.5g	19.2g	101.9g	ヘルシー 482kcal	14.0g	12.2g	72.2g	<p><b>20</b></p>  <p>🍷 ビーフ入りハンバーグ・BBQソース 鶏竜田と彩り野菜のおろしだれ ピーマンのオスター炒め おまかせの副菜 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 691kcal</td><td>22.7g</td><td>16.9g</td><td>100.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 480kcal</td><td>15.9g</td><td>11.7g</td><td>71.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 691kcal	22.7g	16.9g	100.5g	ヘルシー 480kcal	15.9g	11.7g	71.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 695kcal	19.5g	17.9g	101.1g																																																													
ヘルシー 450kcal	12.3g	12.0g	71.1g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 742kcal	20.0g	25.0g	106.3g																																																													
ヘルシー 489kcal	12.9g	14.0g	76.1g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 653kcal	20.8g	16.3g	103.9g																																																													
ヘルシー 441kcal	15.6g	10.4g	72.1g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 699kcal	21.5g	19.2g	101.9g																																																													
ヘルシー 482kcal	14.0g	12.2g	72.2g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 691kcal	22.7g	16.9g	100.5g																																																													
ヘルシー 480kcal	15.9g	11.7g	71.8g																																																													
<p><b>23</b></p>  <p>🍷 牛すじりゅっけジャン風スープ煮 白身魚フライ・ソース たこと紅生姜の揚げ天 ひじき煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 602kcal</td><td>17.5g</td><td>15.9g</td><td>99.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 432kcal</td><td>12.3g</td><td>11.7g</td><td>68.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 602kcal	17.5g	15.9g	99.5g	ヘルシー 432kcal	12.3g	11.7g	68.1g	<p><b>24</b></p>  <p>🍷 オマール海老のピク風コロッケ 豚肉と野菜の柚子胡椒チャプチェ 竹の子の生薬昆布煮 ほうろくんの白和え 店主おすすめ一品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 712kcal</td><td>15.9g</td><td>22.5g</td><td>109.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>11.0g</td><td>13.7g</td><td>75.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 712kcal	15.9g	22.5g	109.1g	ヘルシー 474kcal	11.0g	13.7g	75.3g	<p><b>25</b>  <b>Special</b></p>  <p>🍷 餅(もち)のコロコロ竜田 🍷 合鴨とニョッキの塩バターソテー 花がんと煮物 さつま芋とかぼちゃのマスタード和え カリフラワーときょうりの和風サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 629kcal</td><td>20.9g</td><td>14.9g</td><td>96.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 450kcal</td><td>15.0g</td><td>10.6g</td><td>71.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 629kcal	20.9g	14.9g	96.9g	ヘルシー 450kcal	15.0g	10.6g	71.2g	<p><b>26</b></p>  <p>🍷 デミグラスソースの煮込みハンバーグ 牛肉入りホクホクじゃがいものコロッケ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ さつま芋とお豆の焼肉トレ炒め オクラのネバネバサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 691kcal</td><td>16.9g</td><td>19.5g</td><td>100.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>11.5g</td><td>12.1g</td><td>76.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 691kcal	16.9g	19.5g	100.4g	ヘルシー 458kcal	11.5g	12.1g	76.1g	<p><b>27</b> <b>アジアングルメフェア</b></p>  <p>🍷 エスニック風チキン・レモンチリソース 🍷 豚肉と野菜の台湾ルーロン風炒め 韓国定番! タコ入りチヂミ さつま芋とお豆のカレーマヨ和え あさり入りヤムウンセン(タイ春雨サラダ)風</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 742kcal</td><td>18.2g</td><td>26.0g</td><td>106.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 497kcal</td><td>12.4g</td><td>15.6g</td><td>75.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 742kcal	18.2g	26.0g	106.4g	ヘルシー 497kcal	12.4g	15.6g	75.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 602kcal	17.5g	15.9g	99.5g																																																													
ヘルシー 432kcal	12.3g	11.7g	68.1g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 712kcal	15.9g	22.5g	109.1g																																																													
ヘルシー 474kcal	11.0g	13.7g	75.3g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 629kcal	20.9g	14.9g	96.9g																																																													
ヘルシー 450kcal	15.0g	10.6g	71.2g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 691kcal	16.9g	19.5g	100.4g																																																													
ヘルシー 458kcal	11.5g	12.1g	76.1g																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 742kcal	18.2g	26.0g	106.4g																																																													
ヘルシー 497kcal	12.4g	15.6g	75.4g																																																													
<p><b>30</b></p>  <p>🍷 蒸し鶏の黒胡麻棒棒鶏(棒棒鶏) お楽しみ揚げ物 ミートボールトマト煮込み わかめとネギのサクサク醤油炒め マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>エネルギー 649kcal</td><td>22.3g</td><td>18.7g</td><td>94.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 454kcal</td><td>15.0g</td><td>13.5g</td><td>67.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー 649kcal	22.3g	18.7g	94.9g	ヘルシー 454kcal	15.0g	13.5g	67.7g																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																													
エネルギー 649kcal	22.3g	18.7g	94.9g																																																													
ヘルシー 454kcal	15.0g	13.5g	67.7g																																																													

🍷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。



おいしいキッズメニューも豊富

さかなの日

※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。 ※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。

毎月3～7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向け取り組みとして、6/6は水産物を豊富に使用しています。