

7月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2025
July

月

火

水

木

金

1



■ 豚肉と玉子の中華炒め
ごま油香る! 塩じゃがコロッケ
ソースたこ焼き
大根の合め煮
カリフラワーのマリネ

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 849kcal	17.7g	19.8g	97.4g	2.4g
ヘルシー 437kcal	11.7g	12.4g	69.2g	1.9g

2



■ 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ
揚げ肉団子の甘酢あん
大豆の甘辛炒め
ツナと人参のやみつきナムル
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 779kcal	17.4g	28.5g	110.6g	2.4g
ヘルシー 510kcal	13.3g	17.2g	75.5g	1.9g

3



■ 鶏唐揚げ・明太マヨネーズ
アブラカレイの柚子胡椒あん
鶏子ももカレーボール・コンソメ煮
あさりとかめの酢味噌和え
鮎ときゅうりのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス 774kcal	26.0g	31.0g	96.4g	3.2g
ヘルシー 446kcal	14.7g	13.1g	65.4g	2.2g

4



■ 濃厚! サクサク! ムカツ
■ ヤンニョム雞(さば)〜韓国風ピリ辛ソース〜
ちくわ唐揚げ
小松菜の中華あん
さつま芋とかぼちゃのマヨサラダ

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 767kcal	21.4g	28.1g	105.1g	2.5g
ヘルシー 509kcal	13.2g	17.1g	73.5g	1.7g

7



■ 黒酢の酢豚
お家しみの揚げ物
竹の子とパプリカのきんぴら
切干大根煮
キャベツと枝豆の青じそサラダ

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 752kcal	21.0g	28.4g	105.6g	2.7g
ヘルシー 519kcal	14.6g	18.0g	74.5g	2.1g

8



■ 海老フライ・ごろっとポテの黒胡椒マヨ
■ 合鴨の天の川風坦々丼そば
コーン入りトマトミートボール
星型オクラとこんにゃくのキラキラサラダ
つるんと涼やか ソーダ水まんじゅう

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 838kcal	15.0g	16.0g	104.3g	2.0g
ヘルシー 442kcal	10.9g	10.0g	75.5g	1.3g

9



■ サクサクチキンカツ・ソース
たらとスモークチーズの練り天・甘辛ダレ
ヤングコーンのもろみ醤油炒め
ひじき煮
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 709kcal	17.0g	25.5g	98.3g	2.5g
ヘルシー 468kcal	11.0g	15.0g	69.2g	2.0g

10



■ BBQソースで煮込みハンバーグ
ごろっと枝豆コロッケ
さんざんれんこん
チンゲン菜の豆乳煮
切干大根の粒マスタードサラダ

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 879kcal	18.0g	17.0g	112.0g	2.8g
ヘルシー 449kcal	11.5g	10.0g	77.6g	1.9g

11



■ 鶏肉とさつま芋の山椒炒め
ぷりぷり海老入り水餃子
京風印の花〜おからと野菜煮〜
おまかせの漬物
人参と水菜のエスニックサラダ

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 570kcal	18.0g	9.3g	101.0g	2.7g
ヘルシー 394kcal	12.1g	6.5g	70.8g	2.0g

14



■ やみつき旨辛チキン
鶏の旨広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
ごぼうと大豆のカレー炒め
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
デラックス 854kcal	25.4g	17.2g	98.0g	2.3g
ヘルシー 489kcal	17.0g	13.2g	72.0g	1.9g

15



■ 照焼き月見ハンバーグ
栗かぼちゃコロッケ
花かんもの煮物
オクラと厚揚げのネバネバ和え
店主おすすめ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 758kcal	16.7g	28.5g	115.4g	2.2g
ヘルシー 487kcal	11.1g	15.1g	80.4g	2.1g

16



■ 宮崎県土料理チキン唐揚げ・マスタードタルタル
■ シシリアンライム豚牛肉と野菜の甘辛マヨ
鹿児島名物さつま揚げを鶏肉で
玉子と野菜のチンパル
こんにゃくの明太高菜サラダ

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 728kcal	20.3g	28.3g	93.5g	3.3g
ヘルシー 480kcal	14.0g	15.9g	69.5g	2.4g

17



■ 牛すじ肉入りデミグラス煮込み
お家しみの1品
タコ入り! 海鮮チヂミ
豆もやしと人参の昆布節ジュレ
キャベツ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
デラックス 849kcal	20.3g	18.0g	98.1g	2.1g
ヘルシー 437kcal	13.9g	11.6g	68.8g	1.6g

18



■ 鶏(はち)のコロコロ電田
豚ひき肉と黒芋のカレーマッシュ
大根のコンソメ煮
きゅうりの生薬昆布和え
ひじきと枝豆の梅ネギサラダ

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 619kcal	22.1g	10.4g	95.1g	2.1g
ヘルシー 429kcal	15.4g	7.3g	68.3g	1.6g

21



店休日

22



■ 大分名物! とり天・柚子胡椒風味
鶏(さわら)のバター醤油ソース
新じゃがと野菜のチヂミ風
おまかせの漬物
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 708kcal	24.0g	23.7g	97.4g	2.2g
ヘルシー 474kcal	15.3g	14.6g	70.4g	1.7g

23



■ 海老カツ・タルタルソース
煮し鶏と揚げなすの香味だれ
野菜天ぷら
ひじき煮
店主おすすめ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 672kcal	18.1g	21.0g	102.1g	2.5g
ヘルシー 451kcal	11.9g	13.4g	70.4g	2.1g

24



■ ガソンとジューシーメンチ・ソース
豚肉と春雨の酸辣湯(サンラタン)風
肉団子・和風あん
かぶと高菜のごま和え
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 849kcal	20.3g	18.0g	103.7g	2.5g
ヘルシー 477kcal	13.6g	14.5g	71.3g	1.9g

25



■ アメリカン! パッパローチチキン風
■ ビーフ入りハンバーグ・カリールスト風
タイ料理 ガパオ風パスタ炒め
セビチェ風 カニカマ入りレモンマリネ
とろ〜りチョコレートソース

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 758kcal	22.1g	27.1g	104.0g	2.5g
ヘルシー 489kcal	13.6g	16.0g	73.2g	1.8g

28



■ 中華風豚子り炒め
海老入り海鮮カツ・ソース
たこと紅生葉の揚げ天
切干大根煮
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 738kcal	16.0g	24.6g	107.7g	2.6g
ヘルシー 508kcal	12.3g	18.5g	74.3g	2.0g

29



■ 黒トリュフ香る唐揚げ
■ そぼろとニョッキの和風ラーゲンソース
野菜たっぷり揚げ餃子
広島菜とこんにゃくのしば漬和え
豆腐とひじきの和風サラダ

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 773kcal	18.0g	26.4g	112.8g	2.4g
ヘルシー 503kcal	12.3g	15.2g	78.2g	1.8g

30



■ 国産生薬使用! 豚肉生薬焼き・野菜添え
さつま芋コロッケ・黒ごま風味
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル
キャベツと人参のコールスローサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス 683kcal	15.1g	21.5g	107.1g	2.1g
ヘルシー 484kcal	10.4g	14.2g	72.9g	1.7g

31



■ 粗挽きハンバーグ・オムカレー風ソース
■ イタリアン! ビザロール春巻き
かぶときこのペロロンチーノ
3層チーズマッシュポテト
ブロッコリーとすりおろし野菜の洋風サラダ

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 781kcal	19.4g	27.6g	108.0g	2.7g
ヘルシー 490kcal	12.5g	15.6g	74.5g	1.8g

●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。

おいしいをカタチにしたメニュー

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。※当日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、水曜日が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、7/31は水産物を豊富に使用しています。