

10月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
October

月

火

水

木

金



6 海苔カツソース
肉団子と春巻の中華盛り
出汁入りごちそう
かぼちゃとアボカドのポン酢和え
がごとサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	568kcal	15.3g	18.4g	92.0g	2.5g
ヘルシー	415kcal	10.8g	12.5g	85.0g	1.7g



13 店休日



20 ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つね風〜
お肉の揚げ物
大根のコンソメ煮
かぼちゃと豆の味噌和え
キャベツの和風アボカドサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	688kcal	18.5g	18.7g	88.0g	2.8g
ヘルシー	495kcal	12.8g	15.4g	85.2g	1.9g



27 国産生食用！ 豚肉生味噌・野菜添え
白身魚フライ・チリソース
秋風前の菜〜おからと野菜〜
鮎とピーマンの味噌和え
キャベツの和風アボカドサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	574kcal	17.3g	22.3g	78.0g	2.1g
ヘルシー	398kcal	11.6g	14.1g	67.1g	1.5g



28 秋の食いしん坊フェア
フライドチキン・5種果実入りおろしソース
甘辛豚と秋野菜のマスタード炒め
肉かつお揚げ・和風あん
ほうれん草と豆の味噌和え
かぼちゃのマッシュサラダ〜味噌風味〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	737kcal	16.1g	25.3g	68.3g	2.8g
ヘルシー	494kcal	10.7g	20.3g	63.3g	2.1g

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



7 Premium 十五夜にちなんで
お月見ハンバーグ・すき焼き風だれ
フライドチキン・柚子胡椒ソース
さつまいものマッシュ〜和風仕立て〜
黒豆入り！ 白味噌の中華サラダ
まんまる栗のお肉あんじょう〜豆乳入り〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	719kcal	20.1g	34.1g	94.4g	2.6g
ヘルシー	507kcal	13.2g	18.8g	72.9g	1.8g



14 ごちそうチキンデミグラスソース
北海道産サーモンフライ・ソース
きのこのキノコ炒め
香干大根煮
キャベツの和風アボカドサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	545kcal	22.0g	16.7g	75.5g	1.8g
ヘルシー	399kcal	14.8g	10.8g	57.7g	1.4g



21 鶏ばりばりのコロコロ電田
焼肉だれ煮！ 新たまご炒め
香の明太子和え
ひじき煮
オクラとネギの和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	588kcal	19.0g	20.6g	78.0g	1.8g
ヘルシー	392kcal	12.2g	11.3g	67.7g	1.4g



29 強力ビシメント・瀬戸内レモンだれ
四国農産物たっぷり！ しびれ！ 麻婆豆腐
たこ紅生姜の揚げ天
アブリときのこのパスタ炒め
がごとサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	575kcal	15.0g	21.2g	61.4g	2.0g
ヘルシー	420kcal	10.0g	16.1g	50.4g	1.3g



30 チキンと根菜の和風クリーム煮込み
海老イカ海鮮カツ・ソース
がんももの漬物
おみかの酢和え
大豆のきしめサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	570kcal	17.3g	21.0g	70.0g	2.0g
ヘルシー	388kcal	11.8g	13.2g	59.0g	1.5g

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



1 ひき肉たっぷり！ ドライカレー
ごま油香る！ 塩じゃがコロッケ
大豆の甘辛炒め
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
アラップス	602kcal	18.2g	20.4g	84.4g	2.4g
ヘルシー	475kcal	13.4g	16.4g	61.4g	2.0g



8 さっぱり大葉入りつみれ・鶏菜シソース
菜かばちコロッケ
チンゲン菜とわかめの韓国風ピリ辛炒め
おみか酢和え
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
アラップス	552kcal	16.0g	20.0g	66.0g	2.0g
ヘルシー	442kcal	11.0g	16.0g	50.0g	1.5g



15 ネギ塩ササギ・ポプリ・キムチ風野菜添え
さつまいもコロッケ・黒ごま風味
野菜たっぷり揚げ餃子
きんぴらあんこ
店おすすめ一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	637kcal	14.0g	22.0g	98.0g	2.0g
ヘルシー	454kcal	10.0g	15.0g	70.0g	1.5g



22 ★ Special
蟹肉香揚げ〜4種海鮮お出汁〜
チャーシューとヤングコーンのごちそうライス〜マトモ煮
タコ入り！ 海鮮アサヒ
干し豆腐と高菜のナムル
白味噌の和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	637kcal	14.0g	22.0g	98.0g	2.0g
ヘルシー	454kcal	10.0g	15.0g	70.0g	1.5g



29 強力ビシメント・瀬戸内レモンだれ
四国農産物たっぷり！ しびれ！ 麻婆豆腐
たこ紅生姜の揚げ天
アブリときのこのパスタ炒め
がごとサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	575kcal	15.0g	21.2g	61.4g	2.0g
ヘルシー	420kcal	10.0g	16.1g	50.4g	1.3g



30 チキンと根菜の和風クリーム煮込み
海老イカ海鮮カツ・ソース
がんももの漬物
おみか酢和え
大豆のきしめサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	570kcal	17.3g	21.0g	70.0g	2.0g
ヘルシー	388kcal	11.8g	13.2g	59.0g	1.5g



2 牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜
お肉の一品
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ・アンチョビ風味
きゅうりのマスタードマヨ和え
卵手とじゃがいものじゃがいも和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	620kcal	13.0g	23.0g	89.0g	2.4g
ヘルシー	433kcal	9.0g	15.0g	64.0g	1.7g



9 ガツンとジューシーメンチ・もろみ醤油
アブラカレ・カニカマ入り中華あん
高野豆腐と花巻の漬物
小松菜とコーンのカレー炒め
オクラのきしめサラダ〜おみか和え〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	620kcal	13.0g	23.0g	89.0g	2.4g
ヘルシー	441kcal	14.0g	16.0g	59.0g	1.7g



16 ヨーロッパフェア
焼肉ハンバーグ・トリュフ香る！ クリームソース
鶏(お)の電田でレモンニエル風
ラッパージュ・ナスのトマト煮込み
インゲン豆のアーモンド仕立て
きゅうりとアボカドのシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	733kcal	15.4g	24.0g	77.0g	2.1g
ヘルシー	479kcal	13.7g	23.0g	57.0g	1.9g



23 豚肉とれんこんのナッツがらめ
完熟トマトのピザロール
大豆とごぼうの炒め煮〜山椒味噌〜
広島県産！ かぼちゃのポタージュ
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
アラップス	681kcal	16.4g	24.0g	82.0g	2.4g
ヘルシー	487kcal	11.7g	18.7g	67.2g	1.9g



30 チキンと根菜の和風クリーム煮込み
海老イカ海鮮カツ・ソース
がんももの漬物
おみか酢和え
大豆のきしめサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	570kcal	17.3g	21.0g	70.0g	2.0g
ヘルシー	388kcal	11.8g	13.2g	59.0g	1.5g



31 Premium ハロウィン
ピーマン入りメンチカツ・カラフルカレーソース
合鴨入りハンバーグ・マッシュポテト仕立て〜
お肉と小松菜のアンチョビソース
紅豆大福の黄金色サラダ
"ハロウィン"を彩る！ 甘栗ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	684kcal	17.3g	21.0g	82.0g	2.4g
ヘルシー	493kcal	11.8g	15.0g	63.0g	1.9g



3 さかなの日
豚肉とさつまいもの煮ばしおかつか和え
鶏(お)のしそフライ
ちくわあじわい
きゅうりの和風炒め
花巻のドレッシングサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	684kcal	18.1g	21.0g	82.0g	2.4g
ヘルシー	478kcal	12.7g	15.0g	63.0g	1.9g



10 ★ Special
合鴨とショートパスタの黒酢デリ
熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ
オートミールとトマト煮込み
こにゃくの生煮魚市和え
味噌大福の和風ポタージュ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	733kcal	15.4g	24.0g	77.0g	2.1g
ヘルシー	487kcal	13.7g	23.0g	57.0g	1.9g



17 宮崎県産料理チキン南蛮風・タルタル添え
イカ団子と野菜の味噌チャプチェ
かぼちゃスー
ツナと竹の子の和風煮
ポタージュ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	733kcal	15.4g	24.0g	77.0g	2.1g
ヘルシー	479kcal	13.7g	23.0g	57.0g	1.9g



24 豚肉と彩り野菜のブルコギ風味炒め
十勝産！ 牛肉と鶏肉入りコロッケ
餃子と揚げ豆腐・アーモンドソース
カボチャのマジメ
店主おすすめの一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	733kcal	15.4g	24.0g	77.0g	2.1g
ヘルシー	479kcal	13.7g	23.0g	57.0g	1.9g



31 Premium ハロウィン
ピーマン入りメンチカツ・カラフルカレーソース
合鴨入りハンバーグ・マッシュポテト仕立て〜
お肉と小松菜のアンチョビソース
紅豆大福の黄金色サラダ
"ハロウィン"を彩る！ 甘栗ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
アラップス	684kcal	17.3g	21.0g	82.0g	2.4g
ヘルシー	493kcal	11.8g	15.0g	63.0g	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



※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は許容範囲分ですが、あくまでも目安です。栄養成分の採取値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て特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※お入れの状況により、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、水庫片が定める「さかなの日」です。近畿圏大に開いた厚肉部として、10/3は水産物を豊富に使用しています。