

11月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
November

月	火	水	木	金																																																																											
3 店休日	4  ■ BBQソースで煮込みハンバーグ さつま芋コロック・黒ごま風味 大根の和風煮 春雨と水菜の中華和え キャベツのすりおろし野菜サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 400kcal</td><td>9.1g</td><td>10.3g</td><td>68.8g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 612kcal</td><td>13.7g</td><td>17.7g</td><td>100.7g</td><td>2.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 400kcal	9.1g	10.3g	68.8g	1.7g	デラックス 612kcal	13.7g	17.7g	100.7g	2.9g	5 さかなの日  ■ 鯖(まぐろ)のコロコロ竜田 鮭と豚肉の甘辛バター炒め ソースたこ焼き 切干大根煮 マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 451kcal</td><td>15.7g</td><td>17.2g</td><td>58.7g</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>デラックス 609kcal</td><td>22.1g</td><td>23.4g</td><td>77.1g</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	ヘルシー 451kcal	15.7g	17.2g	58.7g	1.2g	デラックス 609kcal	22.1g	23.4g	77.1g	2.1g	6 立冬フェア  ■ 牛肉入り! トマト味噌煮込み ■ あさりのとろ〜りグラタン風フライ 玉子とじゃがいものマッシュ〜トリュフ風味〜 れんこんの生葉昆布炒め 白菜漬けとコーンのおかかサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 376kcal</td><td>8.9g</td><td>12.2g</td><td>63.5g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 647kcal</td><td>13.0g</td><td>19.5g</td><td>84.2g</td><td>2.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 376kcal	8.9g	12.2g	63.5g	1.7g	デラックス 647kcal	13.0g	19.5g	84.2g	2.4g	7  ■ 黒豚の酢豚 ごろっと枝豆コロッケ 親子名物カレールー・ボール・コンソメ煮 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 店主おすすめ1品 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 455kcal</td><td>10.8g</td><td>17.2g</td><td>65.3g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 652kcal</td><td>14.4g</td><td>26.5g</td><td>93.3g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 455kcal	10.8g	17.2g	65.3g	2.1g	デラックス 652kcal	14.4g	26.5g	93.3g	2.7g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 400kcal	9.1g	10.3g	68.8g	1.7g																																																																											
デラックス 612kcal	13.7g	17.7g	100.7g	2.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 451kcal	15.7g	17.2g	58.7g	1.2g																																																																											
デラックス 609kcal	22.1g	23.4g	77.1g	2.1g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 376kcal	8.9g	12.2g	63.5g	1.7g																																																																											
デラックス 647kcal	13.0g	19.5g	84.2g	2.4g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 455kcal	10.8g	17.2g	65.3g	2.1g																																																																											
デラックス 652kcal	14.4g	26.5g	93.3g	2.7g																																																																											
10  ■ ビーフ入りハンバーグ・昆布ボン酢ジュレ お楽しみの揚げ物 高野豆腐の麻婆中華あん 竹の子とパプリカのきんぴら ポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 424kcal</td><td>12.4g</td><td>16.7g</td><td>57.1g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 602kcal</td><td>17.8g</td><td>24.9g</td><td>77.7g</td><td>2.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 424kcal	12.4g	16.7g	57.1g	1.7g	デラックス 602kcal	17.8g	24.9g	77.7g	2.3g	11  ■ チキンカツで宮崎県土料理チキン南蛮風 冬野菜のデミグラスソースチュー ごぼうの白和え おまかせの副菜 キャベツとオクラの梅サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 381kcal</td><td>11.2g</td><td>11.2g</td><td>58.4g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 580kcal</td><td>17.2g</td><td>20.2g</td><td>81.7g</td><td>3.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 381kcal	11.2g	11.2g	58.4g	2.0g	デラックス 580kcal	17.2g	20.2g	81.7g	3.0g	12 Premium 西の市に ちなんだ  ■ 牛ハラムカツ・ネギ山椒だれ ■ 合鴨と旬野菜の味噌ナッツがらめ 鶏さつまいも・生葉マヨ こんにゃくときゅうりの赤しそサラダ 秋の味覚! 栗のロールケーキ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 467kcal</td><td>12.6g</td><td>20.2g</td><td>63.1g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 708kcal</td><td>18.3g</td><td>33.4g</td><td>84.5g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 467kcal	12.6g	20.2g	63.1g	2.2g	デラックス 708kcal	18.3g	33.4g	84.5g	2.7g	13  ■ チーズインハンバーグ・チリマヨソース ブリブリ海老水餃子 花かんもの煮物 ひじき煮 マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 430kcal</td><td>12.6g</td><td>15.7g</td><td>59.9g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス 624kcal</td><td>19.3g</td><td>23.3g</td><td>83.0g</td><td>3.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 430kcal	12.6g	15.7g	59.9g	2.5g	デラックス 624kcal	19.3g	23.3g	83.0g	3.4g	14 Special  ■ 黒トリュフ香る唐揚げ ■ ひき肉たっぷり! 春雨のオイスターヌードル ちくわ徳揚げ さつま芋のマッシュ〜マヨネーズ和え〜 カニカマと白菜漬の和風サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 439kcal</td><td>10.0g</td><td>15.7g</td><td>64.9g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 649kcal</td><td>15.3g</td><td>25.7g</td><td>89.8g</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	ヘルシー 439kcal	10.0g	15.7g	64.9g	1.6g	デラックス 649kcal	15.3g	25.7g	89.8g	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 424kcal	12.4g	16.7g	57.1g	1.7g																																																																											
デラックス 602kcal	17.8g	24.9g	77.7g	2.3g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 381kcal	11.2g	11.2g	58.4g	2.0g																																																																											
デラックス 580kcal	17.2g	20.2g	81.7g	3.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 467kcal	12.6g	20.2g	63.1g	2.2g																																																																											
デラックス 708kcal	18.3g	33.4g	84.5g	2.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 430kcal	12.6g	15.7g	59.9g	2.5g																																																																											
デラックス 624kcal	19.3g	23.3g	83.0g	3.4g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 439kcal	10.0g	15.7g	64.9g	1.6g																																																																											
デラックス 649kcal	15.3g	25.7g	89.8g	2.2g																																																																											
17  ■ ガツンとジューシーメンチ・柚子胡椒ソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 切干大根煮 ポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 470kcal</td><td>13.0g</td><td>18.1g</td><td>65.0g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 701kcal</td><td>18.7g</td><td>26.5g</td><td>90.8g</td><td>3.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 470kcal	13.0g	18.1g	65.0g	2.2g	デラックス 701kcal	18.7g	26.5g	90.8g	3.0g	18 韓国グルメフェア  ■ さくふわ! ハニーマスタートチキン ■ アブラハレイ・旨辛ヤンニョムソース 韓国風おでんをたこの紅生葉の揚げ天で ツナとほうれん草のナムル コグマ(さつま芋)の甘辛ごまサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 443kcal</td><td>14.2g</td><td>13.3g</td><td>67.5g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 652kcal</td><td>21.2g</td><td>22.7g</td><td>91.3g</td><td>2.6g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 443kcal	14.2g	13.3g	67.5g	1.9g	デラックス 652kcal	21.2g	22.7g	91.3g	2.6g	19  ■ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 大豆と青菜のべコンチーノ風 柚子胡椒風味の和風チャプチェ マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>16.1g</td><td>19.0g</td><td>64.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 689kcal</td><td>23.1g</td><td>27.9g</td><td>86.2g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 489kcal	16.1g	19.0g	64.0g	2.1g	デラックス 689kcal	23.1g	27.9g	86.2g	2.7g	20  ■ 極厚ハムカツ・洋食屋立立て 香味野菜マヨ たらとスモークチーズの揚げ天・トマトソース わかめとネギのサクサク醤油炒め おまかせの副菜 ブロッコリーとカリフラワーの煮みそサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 453kcal</td><td>10.6g</td><td>19.4g</td><td>61.1g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>デラックス 624kcal</td><td>15.3g</td><td>32.2g</td><td>85.2g</td><td>3.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 453kcal	10.6g	19.4g	61.1g	2.5g	デラックス 624kcal	15.3g	32.2g	85.2g	3.5g	21 Premium 和食の日に ちなんだ  ■ 大判唐揚げ・もろみだれ ■ さわらの竜田揚げ〜清焼き風甘辛ごまだれ〜 小松菜ときのこの煮ひき 白菜漬けと人参のポン酢サラダ 和の恵み〜粒あん入り香ばしごま団子〜 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>14.3g</td><td>15.0g</td><td>67.2g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 683kcal</td><td>22.5g</td><td>26.3g</td><td>89.5g</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	ヘルシー 458kcal	14.3g	15.0g	67.2g	1.7g	デラックス 683kcal	22.5g	26.3g	89.5g	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 470kcal	13.0g	18.1g	65.0g	2.2g																																																																											
デラックス 701kcal	18.7g	26.5g	90.8g	3.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 443kcal	14.2g	13.3g	67.5g	1.9g																																																																											
デラックス 652kcal	21.2g	22.7g	91.3g	2.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 489kcal	16.1g	19.0g	64.0g	2.1g																																																																											
デラックス 689kcal	23.1g	27.9g	86.2g	2.7g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 453kcal	10.6g	19.4g	61.1g	2.5g																																																																											
デラックス 624kcal	15.3g	32.2g	85.2g	3.5g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 458kcal	14.3g	15.0g	67.2g	1.7g																																																																											
デラックス 683kcal	22.5g	26.3g	89.5g	2.2g																																																																											
24 店休日	25  ■ 海老カツ・瀬戸内塩レモンソース お楽しみの1品 ミートボールトマト煮込み かぼちゃと里芋のマスタード和え キャベツの3種チーズソーサーサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>12.3g</td><td>13.9g</td><td>62.3g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 623kcal</td><td>19.1g</td><td>23.9g</td><td>85.4g</td><td>2.3g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 429kcal	12.3g	13.9g	62.3g	1.6g	デラックス 623kcal	19.1g	23.9g	85.4g	2.3g	26  ■ ごろっとチキンソーセージ入りクリームソースがけ ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 野菜たっぷり揚げ餃子 きんぴられんこん 店主おすすめ1品 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 402kcal</td><td>13.3g</td><td>11.2g</td><td>61.3g</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>デラックス 578kcal</td><td>21.2g</td><td>17.3g</td><td>83.0g</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	ヘルシー 402kcal	13.3g	11.2g	61.3g	1.2g	デラックス 578kcal	21.2g	17.3g	83.0g	2.2g	27 Special  ■ 鳥取県産紅ズワイカニクリームコロッケ ■ 合鴨のスパイシーカレー煮込み かぼちゃふんわり あさりとわかめの群の物 高菜入りこんにゃくサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 442kcal</td><td>9.5g</td><td>17.1g</td><td>62.5g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 684kcal</td><td>13.9g</td><td>29.8g</td><td>89.1g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 442kcal	9.5g	17.1g	62.5g	2.0g	デラックス 684kcal	13.9g	29.8g	89.1g	2.8g	28  ■ お肉屋さんのビーフ入りメンチ 甘辛豚と野菜のこってりスタミナ炒め タコ入り! 海鮮チヂミ ひじき煮 ポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>ヘルシー 460kcal</td><td>9.8g</td><td>19.8g</td><td>63.4g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 706kcal</td><td>14.5g</td><td>33.3g</td><td>88.4g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 460kcal	9.8g	19.8g	63.4g	1.9g	デラックス 706kcal	14.5g	33.3g	88.4g	2.8g															
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 429kcal	12.3g	13.9g	62.3g	1.6g																																																																											
デラックス 623kcal	19.1g	23.9g	85.4g	2.3g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 402kcal	13.3g	11.2g	61.3g	1.2g																																																																											
デラックス 578kcal	21.2g	17.3g	83.0g	2.2g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 442kcal	9.5g	17.1g	62.5g	2.0g																																																																											
デラックス 684kcal	13.9g	29.8g	89.1g	2.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
ヘルシー 460kcal	9.8g	19.8g	63.4g	1.9g																																																																											
デラックス 706kcal	14.5g	33.3g	88.4g	2.8g																																																																											

■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×サマテア=い未来
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。消費拡大に向けた取り組みとして、11/5は水産物を豊富に使用しています。