

# 1月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
January

月	火	水	木	金																																																																											
			1	2																																																																											
			店休日	店休日																																																																											
5	6	7	8	9																																																																											
<p><b>新年</b></p> <p>粗挽き肉ハンバーグ・シャリアピンソース 「恵が曲がるまで元気で、アリアリ海老入り水餃子」「見通し良く、きんぴられんこん」「福を呼ぶ、かぼちゃの甘辛マッシュ」キャベツの和風ごまサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 560kcal</td><td>18.5g</td><td>15.5g</td><td>89.2g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 389kcal</td><td>11.5g</td><td>9.2g</td><td>65.6g</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 560kcal	18.5g	15.5g	89.2g	2.7g	ヘルシー 389kcal	11.5g	9.2g	65.6g	1.9g	<p>黒酢で疲労回復</p> <p>黒酢の許豚 お楽しみのお揚げ物 豚子名物カレーボール・コンソメ煮 切干大根煮 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 701kcal</td><td>17.5g</td><td>30.9g</td><td>89.1g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 488kcal</td><td>12.4g</td><td>20.0g</td><td>65.3g</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 701kcal	17.5g	30.9g	89.1g	2.6g	ヘルシー 488kcal	12.4g	20.0g	65.3g	2.2g	<p>さかなの日</p> <p>ごろっとチキン・カニカマ中華あん あさり入り! グラタンコロッケ ツナと野菜の和風チャブチ きゅうりの生葉昆布和え 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 688kcal</td><td>19.8g</td><td>16.8g</td><td>90.9g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 412kcal</td><td>12.6g</td><td>10.1g</td><td>68.8g</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 688kcal	19.8g	16.8g	90.9g	1.9g	ヘルシー 412kcal	12.6g	10.1g	68.8g	1.4g	<p>今月のフェア</p> <p>生妻香る・鶏もも肉の電田揚げ 食べ応え満点! ピリ辛麻婆茄子 野菜たっぷり揚げ餃子 干し豆腐と豆もやしのパリ辛ナムル 白米漬けの中巻サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 699kcal</td><td>18.8g</td><td>28.2g</td><td>83.8g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 440kcal</td><td>12.5g</td><td>16.5g</td><td>59.8g</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	デラックス 699kcal	18.8g	28.2g	83.8g	3.0g	ヘルシー 440kcal	12.5g	16.5g	59.8g	2.2g	<p>スタミナ</p> <p>豚肉とゴロゴロ野菜のガッツリスタミナ炒め 白身魚フライ・チリマスタードソース 高野豆腐と花魁の煮物 あさりとフジリでポンゴレ風 さつまいものすりおろし野菜サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 615kcal</td><td>17.4g</td><td>22.4g</td><td>87.5g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 428kcal</td><td>12.5g</td><td>13.7g</td><td>65.4g</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 615kcal	17.4g	22.4g	87.5g	1.9g	ヘルシー 428kcal	12.5g	13.7g	65.4g	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 560kcal	18.5g	15.5g	89.2g	2.7g																																																																											
ヘルシー 389kcal	11.5g	9.2g	65.6g	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 701kcal	17.5g	30.9g	89.1g	2.6g																																																																											
ヘルシー 488kcal	12.4g	20.0g	65.3g	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 688kcal	19.8g	16.8g	90.9g	1.9g																																																																											
ヘルシー 412kcal	12.6g	10.1g	68.8g	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 699kcal	18.8g	28.2g	83.8g	3.0g																																																																											
ヘルシー 440kcal	12.5g	16.5g	59.8g	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 615kcal	17.4g	22.4g	87.5g	1.9g																																																																											
ヘルシー 428kcal	12.5g	13.7g	65.4g	1.4g																																																																											
12	13	14	15	16																																																																											
店休日	<p>鶏肉ときのこのガバオ風炒め ごま油香る! 揚げじゃがコロッケ たこと紅生姜の揚げ天 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 607kcal</td><td>19.3g</td><td>23.1g</td><td>82.3g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 427kcal</td><td>13.1g</td><td>15.6g</td><td>59.7g</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 607kcal	19.3g	23.1g	82.3g	2.5g	ヘルシー 427kcal	13.1g	15.6g	59.7g	2.0g	<p>祝</p> <p>海老フライ・鮭入り! 紅白タルタル チャーシューと根菜のピリ辛味噌仕立て 菜の花入りふんわり花豆揚げ 「ごま油香る」妻みそときゅうりのサラダ とちあひの付! 海苔のロールケーキ</p> <table border="1"> <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>デラックス 620kcal</td><td>15.4g</td><td>25.8g</td><td>83.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 432kcal</td><td>10.4g</td><td>17.0g</td><td>59.5g</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 620kcal	15.4g	25.8g	83.4g	2.5g	ヘルシー 432kcal	10.4g	17.0g	59.5g	1.7g	<p>ハンバーグ</p> <p>BBQソースで煮込みハンバーグ 鶏の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 大豆とナッツの中巻風五目炒め煮 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 614kcal</td><td>20.2g</td><td>19.8g</td><td>89.8g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 449kcal</td><td>14.3g</td><td>14.5g</td><td>66.4g</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	デラックス 614kcal	20.2g	19.8g	89.8g	3.0g	ヘルシー 449kcal	14.3g	14.5g	66.4g	2.3g	<p>★ Special</p> <p>合鴨と野菜のごちそう醤油ベロン 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ ちくわ通し揚げ 京都で振しまれるうまい菜で甘辛生妻炒め 白米漬のおかかサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 723kcal</td><td>14.8g</td><td>36.8g</td><td>88.4g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>10.0g</td><td>21.7g</td><td>62.1g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 723kcal	14.8g	36.8g	88.4g	2.9g	ヘルシー 474kcal	10.0g	21.7g	62.1g	1.8g															
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	19.3g	23.1g	82.3g	2.5g																																																																											
ヘルシー 427kcal	13.1g	15.6g	59.7g	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 620kcal	15.4g	25.8g	83.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 432kcal	10.4g	17.0g	59.5g	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 614kcal	20.2g	19.8g	89.8g	3.0g																																																																											
ヘルシー 449kcal	14.3g	14.5g	66.4g	2.3g																																																																											
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 723kcal	14.8g	36.8g	88.4g	2.9g																																																																											
ヘルシー 474kcal	10.0g	21.7g	62.1g	1.8g																																																																											
19	20	21	22	23																																																																											
<p>パワーチャージ</p> <p>ガツンとジューシーメンチ・瀬戸内レモンだれ お楽しみ一品 ソーセージとブロッコリーのチーズシーザーソテー 切干大根煮 キャベツの和風オニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 699kcal</td><td>21.4g</td><td>29.7g</td><td>85.5g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 457kcal</td><td>13.6g</td><td>17.8g</td><td>60.9g</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 699kcal	21.4g	29.7g	85.5g	2.6g	ヘルシー 457kcal	13.6g	17.8g	60.9g	1.9g	<p>29種類の香辛料</p> <p>コク旨! キーマカレー 栗かぼちゃコロッケ 出汁入りのごめき 京風印の花〜おからと野菜〜 紅芯大根とカリフラワーのマリネ風サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 600kcal</td><td>14.2g</td><td>21.4g</td><td>90.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 419kcal</td><td>10.0g</td><td>13.9g</td><td>63.8g</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 600kcal	14.2g	21.4g	90.4g	2.5g	ヘルシー 419kcal	10.0g	13.9g	63.8g	1.7g	<p>今月のフェア</p> <p>九州うまかもんフェア 宮崎県 子キンカツで宮崎郷土料理チキン南蛮風 さば電田〜大分風柚子胡椒おろしソース〜 鹿児島名物さつま揚げ風「鶏さつま」 バスタコンにゃの豪華和え さつまいものマッシュサラダ〜明太子白和え〜</p> <table border="1"> <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>デラックス 609kcal</td><td>23.2g</td><td>20.8g</td><td>81.8g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 443kcal</td><td>15.1g</td><td>15.0g</td><td>60.3g</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 609kcal	23.2g	20.8g	81.8g	2.9g	ヘルシー 443kcal	15.1g	15.0g	60.3g	2.2g	<p>海老カツソース ほっこり〜 豚肉と春雨の生妻煮込み〜 花がもとの煮物 ビーマンのバター醤油炒め 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 613kcal</td><td>16.8g</td><td>23.6g</td><td>85.1g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 424kcal</td><td>11.2g</td><td>15.7g</td><td>60.6g</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 613kcal	16.8g	23.6g	85.1g	2.9g	ヘルシー 424kcal	11.2g	15.7g	60.6g	1.7g	<p>もろみ</p> <p>鶏電田と野菜の和風もろみぐれ ごろっと枝豆コロッケ ミートボールトマト煮込み ひじき煮 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 618kcal</td><td>17.0g</td><td>23.1g</td><td>87.2g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 430kcal</td><td>12.7g</td><td>14.0g</td><td>62.8g</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 618kcal	17.0g	23.1g	87.2g	2.6g	ヘルシー 430kcal	12.7g	14.0g	62.8g	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 699kcal	21.4g	29.7g	85.5g	2.6g																																																																											
ヘルシー 457kcal	13.6g	17.8g	60.9g	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 600kcal	14.2g	21.4g	90.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 419kcal	10.0g	13.9g	63.8g	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 609kcal	23.2g	20.8g	81.8g	2.9g																																																																											
ヘルシー 443kcal	15.1g	15.0g	60.3g	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 613kcal	16.8g	23.6g	85.1g	2.9g																																																																											
ヘルシー 424kcal	11.2g	15.7g	60.6g	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 618kcal	17.0g	23.1g	87.2g	2.6g																																																																											
ヘルシー 430kcal	12.7g	14.0g	62.8g	2.0g																																																																											
26	27	28	29	30																																																																											
<p>ビーフパリのステーキ</p> <p>ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ たらとスモークチーズの練り天・トマトクリームソース 大根のコンソメ煮 ほうれん草と豆もやしの塩ナムル 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>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 620kcal</td><td>17.4g</td><td>27.9g</td><td>80.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 424kcal</td><td>11.3g</td><td>16.6g</td><td>59.2g</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 620kcal	17.4g	27.9g	80.4g	2.7g	ヘルシー 424kcal	11.3g	16.6g	59.2g	1.9g	<p>★ Special</p> <p>黒トリュフ 黒トリュフ香る唐揚げ 豚肉とゴロゴロ野菜のヤンニョム風 タコ入り! 海鮮チヂミ 里芋とじゃがいものしぼり揚げ和風マッシュ バスタコンにゃのネギおろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 728kcal</td><td>13.9g</td><td>34.5g</td><td>89.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>9.3g</td><td>19.2g</td><td>64.1g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 728kcal	13.9g	34.5g	89.5g	2.5g	ヘルシー 474kcal	9.3g	19.2g	64.1g	1.8g	<p>リコピン</p> <p>牛すじ入りハッシュドビーフ アブラカレイの柚子胡椒あん かぼちゃ天ぷら おまかせの副菜 小松菜のもろみ醤油サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 500kcal</td><td>15.9g</td><td>16.3g</td><td>76.1g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 363kcal</td><td>10.1g</td><td>11.5g</td><td>56.3g</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 500kcal	15.9g	16.3g	76.1g	2.3g	ヘルシー 363kcal	10.1g	11.5g	56.3g	1.6g	<p>山椒</p> <p>合鴨と野菜の山椒アヒージョ 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 わかめとネギのやみつき和え キャベツとオクラの梅サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 657kcal</td><td>12.8g</td><td>27.6g</td><td>90.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 434kcal</td><td>9.1g</td><td>16.4g</td><td>63.4g</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 657kcal	12.8g	27.6g	90.5g	2.5g	ヘルシー 434kcal	9.1g	16.4g	63.4g	1.9g	<p>全国学校給食週間</p> <p>人気コンビ☆フライドチキン・カレーソース 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 わかめとネギのやみつき和え キャベツとオクラの梅サラダ 「温州みかんあん」入りまんなん大福</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 777kcal</td><td>21.9g</td><td>37.5g</td><td>91.4g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 519kcal</td><td>14.3g</td><td>22.0g</td><td>67.2g</td><td>1.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 777kcal	21.9g	37.5g	91.4g	2.1g	ヘルシー 519kcal	14.3g	22.0g	67.2g	1.3g
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 620kcal	17.4g	27.9g	80.4g	2.7g																																																																											
ヘルシー 424kcal	11.3g	16.6g	59.2g	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 728kcal	13.9g	34.5g	89.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 474kcal	9.3g	19.2g	64.1g	1.8g																																																																											
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 500kcal	15.9g	16.3g	76.1g	2.3g																																																																											
ヘルシー 363kcal	10.1g	11.5g	56.3g	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 657kcal	12.8g	27.6g	90.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 434kcal	9.1g	16.4g	63.4g	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 777kcal	21.9g	37.5g	91.4g	2.1g																																																																											
ヘルシー 519kcal	14.3g	22.0g	67.2g	1.3g																																																																											

◎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。

**今月のフェア** 毎月、テーマに沿ったフェアを開催! 特別なメニューに出会えるかも。



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、1/7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皿分ですが、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。