

# 4月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
April

月 火 水 木 金

1



■ バスク風 チキンのトマト煮  
北海道産サーモンフライ ソース  
小松菜とコーンのカレー炒め  
紅茶大根とかぶのマリネ  
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	539kcal	17.7g	17.4g	70.1g	2.4g
ヘルシー	393kcal	11.4g	12.2g	57.5g	1.7g

2



■ 大葉入り揚げつみれ 梅だれ  
お楽しみの揚げ物  
ちくわの磯辺揚げ  
ひじき煮  
カニカマ入り花野菜の5種類汁入りおろしサラダ

	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	660kcal	15.0g	30.1g	70.0g	2.1g
ヘルシー	487kcal	12.2g	18.0g	67.2g	2.0g

3 ★ Special



■ オマール海老ビスケットコロッケ  
■ 賢沢ひき肉のスタミナ炒め  
ツナとうまい菜の甘辛生薬炒め  
葱辛とじゃがいもの和風マッシュ  
白菜葉のピリ辛サラダ

	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	644kcal	14.1g	24.7g	90.0g	2.5g
ヘルシー	429kcal	9.7g	14.2g	64.2g	2.1g

6



■ 春野菜入り! 黒酢の酢豚  
菜の花入りコロッケ  
たこと紅生薬の揚げ天  
京風卵の花〜おからと野菜煮〜  
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	607kcal	16.3g	25.2g	92.7g	2.5g
ヘルシー	487kcal	12.1g	18.2g	85.5g	1.8g

7



■ 牛の旨みハンバーグ 和風ねぎソース  
さわらの竜田揚げ 味噌だれ  
しらすと青豆の中巻ソテー  
切干大根煮  
大豆の青じそサラダ

	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	619kcal	24.2g	33.1g	73.7g	2.2g
ヘルシー	429kcal	15.8g	15.2g	57.5g	1.9g

8



■ スティックチキン 焼肉ダレ  
ひき肉のジンジャーチャブチ  
たこ焼き・和風マヨ  
まょうりの簡単煮  
さつま芋の柚子胡椒和え

	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	16.7g	20.1g	93.2g	2.2g
ヘルシー	409kcal	10.0g	12.2g	69.2g	1.9g

9 Premium



■ ビーフ入りメンチカツ BBQソース  
■ 合鴨と春野菜のパター醤油  
春の出合いもの〜肴付煮〜  
まょうりのミモロ風レーンマヨサラダ  
ともおとめ便用! もちもち生地の薄づけケーキ

	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	606kcal	14.0g	31.2g	90.7g	2.5g
ヘルシー	429kcal	11.2g	16.4g	64.9g	2.1g

10



■ 海老かつ しば漬タルタル  
豚肉と彩り野菜の旨造炒め  
旨みあふれる肉焼肉  
大根の和風煮  
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	600kcal	17.7g	32.2g	84.2g	2.5g
ヘルシー	471kcal	12.2g	20.2g	61.2g	1.8g

13



■ 龍竜田と彩り野菜のカレー仕立て  
菜かばちコロッケ  
ミートボールトマトソース  
ひじき煮  
キャベツの黒毛ポン酢ジュレサラダ

	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	643kcal	14.3g	25.5g	92.2g	2.5g
ヘルシー	430kcal	10.2g	14.5g	64.5g	2.0g

14 今月のフェア 和食フェア



■ 大根揚げ鶏 マスタード醤油  
■ 北海道産ぶり かば焼き風  
花がんもの煮物  
ほうれん草の白和え  
白菜葉の糖サラダ

	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	697kcal	20.7g	32.5g	73.9g	2.3g
ヘルシー	397kcal	14.3g	18.5g	55.5g	2.1g

15



■ ジューシーメンチソース  
豚肉と板菜の黒ごま炒め  
新鮮野菜と豆腐のもぎり揚げ  
オクラと美味増量のネバネバ和え  
店主おすすめ一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	609kcal	17.2g	31.4g	93.7g	2.2g
ヘルシー	441kcal	11.2g	19.0g	69.2g	1.9g

16



■ 極厚ハマカツソース  
お楽しみの一品  
わかめとネギのサクサク醤油炒め  
さつま芋とかぼちゃのカレーマッシュ  
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
デラックス	606kcal	14.0g	30.2g	90.0g	2.5g
ヘルシー	479kcal	11.2g	19.2g	64.5g	2.4g

17 ★ Special



■ 唐揚げ海鮮だし仕立て  
■ 甘辛豚とごごろ野菜 香味だれ  
タコ入り! 海鮮チヂミ  
二人だけの明太高菜和え  
桜豆とコーンのシーザーナッツサラダ

	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	757kcal	16.2g	37.0g	89.2g	2.5g
ヘルシー	486kcal	11.0g	25.2g	65.2g	1.8g

20



■ 味噌甘辛つくね風ハンバーグ  
海老入り白身カツ チリソース  
黒豆豆腐と花巻の煮物  
あさり入り! ビーマンのオイスター炒め  
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	596kcal	17.0g	18.1g	83.9g	2.2g
ヘルシー	425kcal	12.5g	13.8g	63.9g	2.0g

21



■ 合鴨と彩り野菜のこく旨ソース仕立て  
ごま油香る 塩じゃがコロッケ  
親子も数輪! ボール・コンソメ煮  
大豆とごぼうのアンチョビ炒め  
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	612kcal	15.2g	24.5g	83.2g	2.2g
ヘルシー	413kcal	10.8g	14.9g	60.1g	1.9g

22 今月のフェア 韓国グルメフェア



■ スタミナ満点 牛肉のブルゴギ  
■ 白身魚フライ 旨辛ヤンニョム風  
栗とさつま芋のおつまみ天〜韓国コグマ風〜  
肉そばろとビーマンのハーニーマスタード炒め  
まょうりのチョコレモンサラダ

	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	552kcal	13.0g	20.1g	81.1g	2.4g
ヘルシー	388kcal	9.4g	13.5g	59.5g	1.7g

23



■ チキンのこの豆乳クリームソース  
イカ団子と野菜の柚子胡椒和え  
鶏さつまのちろみダレ  
切干大根煮  
鮭入り! 春巻と小松菜のオニオンサラダ

	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	524kcal	23.1g	13.0g	79.0g	2.2g
ヘルシー	377kcal	15.6g	9.5g	56.7g	2.4g

24 Premium 昭和レトロのメニュー



■ チーズハンバーグ 炭茶風カレーソース  
■ フライドチキン 昭和の甘辛唐揚げ風  
フジリで! ナポリタン  
生薬湯布とこんにゃくのサラダ  
3層ペリーのふんわりロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	757kcal	21.2g	37.0g	87.7g	2.5g
ヘルシー	479kcal	13.2g	25.2g	65.2g	1.8g

27



■ デミグラスポークシチュー  
牛肉と菜類ののびコロッケ  
菜の花入り花形豆腐の揚げ物  
豆もやしとわかめの中華ナムル  
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	592kcal	14.4g	25.2g	83.9g	2.5g
ヘルシー	444kcal	10.3g	15.8g	69.8g	2.0g

28



■ お弁当の定番 鶏もも唐揚げ  
ピリ辛麻婆茄子  
かばちゃんから  
おまかせの煎菜  
キャベツの漬物け風サラダ

	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	750kcal	20.0g	30.2g	82.4g	2.7g
ヘルシー	427kcal	11.0g	17.2g	64.4g	1.7g

29



店休日

30



■ 粗挽き肉ハンバーグ 長布ボン酢ジュレ  
さつま芋コロッケ 黒ごま風味  
きんぴられんこん  
ひじき煮  
店主おすすめ一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	671kcal	14.0g	25.1g	96.4g	2.5g
ヘルシー	457kcal	11.2g	14.6g	67.1g	2.1g

●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。

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。

※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。栄養価の摂取量を把握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おりません。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。