

5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
May

月	火	水	木	金																																																																											
				 <p>1</p> <p>■ たっぷり焼き肉のキーマカレー ■ 燻製の香りが広がる白身魚フライ ■ たこ紅生姜の揚げ天 ■ おまかせの野菜 ■ 大豆のもろろサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 660kcal</td> <td>21.0g</td> <td>21.5g</td> <td>82.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 420kcal</td> <td>16.0g</td> <td>21.0g</td> <td>62.0g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 660kcal	21.0g	21.5g	82.0g	2.0g	ヘルシー 420kcal	16.0g	21.0g	62.0g	3.0g																																																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 660kcal	21.0g	21.5g	82.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 420kcal	16.0g	21.0g	62.0g	3.0g																																																																											
<p>4</p> <p>店休日</p>	<p>5</p> <p>店休日</p>	<p>6</p> <p>店休日</p>	 <p>7</p> <p>■ 月見ハンバーグ BBQマスタード ■ お楽しみ揚げ物 ■ 花がんもの惣菜 ■ ツナと彩り野菜の柚子胡椒チキチキ ■ ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 770kcal</td> <td>18.0g</td> <td>24.0g</td> <td>91.0g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 480kcal</td> <td>10.0g</td> <td>20.0g</td> <td>64.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 770kcal	18.0g	24.0g	91.0g	3.0g	ヘルシー 480kcal	10.0g	20.0g	64.0g	2.0g	 <p>8 ★ Special</p> <p>■ 黒トリュフ香る唐揚げ ■ さわらのオイスターソース ■ きこの生葉揚げめし ■ しらすとわかめのお餅の物 ■ 青島入りごんじょのサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 660kcal</td> <td>19.0g</td> <td>25.0g</td> <td>80.0g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 440kcal</td> <td>13.0g</td> <td>18.0g</td> <td>67.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 660kcal	19.0g	25.0g	80.0g	3.0g	ヘルシー 440kcal	13.0g	18.0g	67.0g	1.0g																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 770kcal	18.0g	24.0g	91.0g	3.0g																																																																											
ヘルシー 480kcal	10.0g	20.0g	64.0g	2.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 660kcal	19.0g	25.0g	80.0g	3.0g																																																																											
ヘルシー 440kcal	13.0g	18.0g	67.0g	1.0g																																																																											
 <p>11</p> <p>■ 国産生鮮の豚肉生焼き ■ 白身魚フライ 胡麻味噌ダレ ■ 新鮮野菜と豆腐のもろろ揚げ ■ 切干大根煮 ■ マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 602kcal</td> <td>16.0g</td> <td>24.0g</td> <td>80.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 434kcal</td> <td>11.0g</td> <td>18.0g</td> <td>59.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 602kcal	16.0g	24.0g	80.0g	2.0g	ヘルシー 434kcal	11.0g	18.0g	59.0g	1.0g	 <p>12 Premium</p> <p>■ 牛ハラミカツ 3種チーズナッツソース ■ トリュフ香る 合鴨とパスタのソテー ■ 果とさつまいろのおつまみ天・甘辛グレン ■ カニカマ入り白味噌揚げの中華風サラダ ■ ロールケーキアーブルグレイ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 699kcal</td> <td>15.0g</td> <td>32.0g</td> <td>86.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 460kcal</td> <td>10.0g</td> <td>18.0g</td> <td>62.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 699kcal	15.0g	32.0g	86.0g	2.0g	ヘルシー 460kcal	10.0g	18.0g	62.0g	1.0g	 <p>13</p> <p>■ 海老カツ ソース ■ 豚肉のチリソース炒め ■ 実野菜の惣菜 ■ かぼちゃとさつまいろの甘辛マッシュ ■ キャベツのサクサク醤油サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 678kcal</td> <td>15.0g</td> <td>25.0g</td> <td>86.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 449kcal</td> <td>10.0g</td> <td>15.0g</td> <td>69.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 678kcal	15.0g	25.0g	86.0g	2.0g	ヘルシー 449kcal	10.0g	15.0g	69.0g	1.0g	 <p>14 今月のフェア</p> <p>■ フライドチキン アンチョビマヨ ■ アブラカレイ 濃厚トマトソース ■ 青島の(ケー)ソー ■ 紅毛大根ときゅうりのラペ風 ■ さつまいろの洋風サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 696kcal</td> <td>18.0g</td> <td>31.0g</td> <td>84.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 460kcal</td> <td>12.0g</td> <td>18.0g</td> <td>62.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 696kcal	18.0g	31.0g	84.0g	2.0g	ヘルシー 460kcal	12.0g	18.0g	62.0g	1.0g	 <p>15</p> <p>■ 照焼きハンバーグ 和風もろみだれ ■ 果がぼちのほっこりコロッケ ■ きんぴらごんじん ■ 広島菜入りかきの和風しそ和え ■ 店主おすすめのお品</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 666kcal</td> <td>17.0g</td> <td>28.0g</td> <td>80.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 440kcal</td> <td>11.0g</td> <td>14.0g</td> <td>67.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 666kcal	17.0g	28.0g	80.0g	2.0g	ヘルシー 440kcal	11.0g	14.0g	67.0g	1.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 602kcal	16.0g	24.0g	80.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 434kcal	11.0g	18.0g	59.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 699kcal	15.0g	32.0g	86.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 460kcal	10.0g	18.0g	62.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 678kcal	15.0g	25.0g	86.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 449kcal	10.0g	15.0g	69.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 696kcal	18.0g	31.0g	84.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 460kcal	12.0g	18.0g	62.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 666kcal	17.0g	28.0g	80.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 440kcal	11.0g	14.0g	67.0g	1.0g																																																																											
 <p>18</p> <p>■ 極厚ハムカツ オーロラソース ■ 焼き肉と豆腐揚げのピリ辛混ぜそば ■ タコ入り! 海鮮チキニ ■ ごぼうの白和え ■ ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 724kcal</td> <td>18.0g</td> <td>26.0g</td> <td>84.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 478kcal</td> <td>11.0g</td> <td>20.0g</td> <td>61.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 724kcal	18.0g	26.0g	84.0g	2.0g	ヘルシー 478kcal	11.0g	20.0g	61.0g	1.0g	 <p>19</p> <p>■ 豚しゃぶの5種果汁おろしダレ ■ 海老入り白身カツ ソース ■ 旨みあふれる肉味噌 ■ ひじき煮 ■ 小松菜の梅サラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 628kcal</td> <td>16.0g</td> <td>15.0g</td> <td>84.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 378kcal</td> <td>11.0g</td> <td>10.0g</td> <td>61.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 628kcal	16.0g	15.0g	84.0g	2.0g	ヘルシー 378kcal	11.0g	10.0g	61.0g	1.0g	 <p>20 ★ Special</p> <p>■ 合鴨と野菜のピビンバ風炒め ■ 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ ■ ちくわの磯辺揚げ ■ 実野菜大根の和風ポテトマッシュ ■ カリフラワーときゅうりのオニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 704kcal</td> <td>14.0g</td> <td>30.0g</td> <td>88.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 490kcal</td> <td>9.0g</td> <td>18.0g</td> <td>60.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 704kcal	14.0g	30.0g	88.0g	2.0g	ヘルシー 490kcal	9.0g	18.0g	60.0g	1.0g	 <p>21</p> <p>■ 黒豚の酢豚 ■ お楽しみ一品 ■ 菜の花入り花豆豆腐の揚げ物 ■ 鮎と大根の中華煮 ■ マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 667kcal</td> <td>18.0g</td> <td>31.0g</td> <td>77.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 460kcal</td> <td>13.0g</td> <td>22.0g</td> <td>66.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 667kcal	18.0g	31.0g	77.0g	2.0g	ヘルシー 460kcal	13.0g	22.0g	66.0g	1.0g	 <p>22 今月のフェア</p> <p>■ 大分風とり天でチキン南蛮 ■ 紅いもコロッケ ■ 鹿児島名物さつま揚げ揚げ(高きつま) ■ 玉子と小松菜のちゃんぷる ■ 洋風風刺もずくとオクラの青じきサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 666kcal</td> <td>17.0g</td> <td>27.0g</td> <td>87.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 410kcal</td> <td>11.0g</td> <td>14.0g</td> <td>61.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 666kcal	17.0g	27.0g	87.0g	2.0g	ヘルシー 410kcal	11.0g	14.0g	61.0g	1.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 724kcal	18.0g	26.0g	84.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 478kcal	11.0g	20.0g	61.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 628kcal	16.0g	15.0g	84.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 378kcal	11.0g	10.0g	61.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 704kcal	14.0g	30.0g	88.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 490kcal	9.0g	18.0g	60.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 667kcal	18.0g	31.0g	77.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 460kcal	13.0g	22.0g	66.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 666kcal	17.0g	27.0g	87.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 410kcal	11.0g	14.0g	61.0g	1.0g																																																																											
 <p>25 肉Week</p> <p>■ ビーフ入りメンチカツ デミソース ■ 鶏肉と野菜のネギ塩炒め ■ 親子名物カレーボール ■ 筑前風の花〜おからと野菜煮〜 ■ キャベツの塩ホーン酢ジュレサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 617kcal</td> <td>20.0g</td> <td>25.0g</td> <td>84.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 420kcal</td> <td>13.0g</td> <td>14.0g</td> <td>60.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 617kcal	20.0g	25.0g	84.0g	2.0g	ヘルシー 420kcal	13.0g	14.0g	60.0g	1.0g	 <p>26 Premium</p> <p>■ 名古屋コーチン入り照焼きつくね ■ 四川風しびれ麻婆春雨 ■ ソースたこ焼き ■ おまかせの惣菜 ■ ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 678kcal</td> <td>19.0g</td> <td>22.0g</td> <td>83.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 384kcal</td> <td>11.0g</td> <td>15.0g</td> <td>61.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 678kcal	19.0g	22.0g	83.0g	2.0g	ヘルシー 384kcal	11.0g	15.0g	61.0g	1.0g	 <p>27</p> <p>■ バターチキンカレー ■ 牛肉と十勝産男爵いものコロッケ ■ ミートボールトマト煮込み ■ 切干大根煮 ■ 店主おすすめのお品</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 678kcal</td> <td>17.0g</td> <td>22.0g</td> <td>84.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 399kcal</td> <td>9.0g</td> <td>13.0g</td> <td>60.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 678kcal	17.0g	22.0g	84.0g	2.0g	ヘルシー 399kcal	9.0g	13.0g	60.0g	1.0g	 <p>28</p> <p>■ 牛肉のすき焼き牛すじ入り ■ キャベツメンチカツ ソース ■ かぼちゃ天ぷら ■ あざりとひじきの柚子胡椒マヨ ■ 自家製のわかさサラダ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 667kcal</td> <td>17.0g</td> <td>28.0g</td> <td>87.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 460kcal</td> <td>11.0g</td> <td>17.0g</td> <td>65.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 667kcal	17.0g	28.0g	87.0g	2.0g	ヘルシー 460kcal	11.0g	17.0g	65.0g	1.0g	 <p>29 Premium</p> <p>■ ジューシー揚げ鶏 スタミナ焼肉だれ ■ ハンバーグ ウインナートマトソース ■ チョーシューとうまい菜の和風ソース ■ きゅうりの塩レモンマリネ風サラダ ■ メープルチキナーキ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食物繊維</th> </tr> <tr> <td>ドリンク 716kcal</td> <td>22.0g</td> <td>25.0g</td> <td>85.0g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>ヘルシー 461kcal</td> <td>14.0g</td> <td>21.0g</td> <td>69.0g</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	ドリンク 716kcal	22.0g	25.0g	85.0g	2.0g	ヘルシー 461kcal	14.0g	21.0g	69.0g	1.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 617kcal	20.0g	25.0g	84.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 420kcal	13.0g	14.0g	60.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 678kcal	19.0g	22.0g	83.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 384kcal	11.0g	15.0g	61.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 678kcal	17.0g	22.0g	84.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 399kcal	9.0g	13.0g	60.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 667kcal	17.0g	28.0g	87.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 460kcal	11.0g	17.0g	65.0g	1.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																																																																											
ドリンク 716kcal	22.0g	25.0g	85.0g	2.0g																																																																											
ヘルシー 461kcal	14.0g	21.0g	69.0g	1.0g																																																																											

●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。 実店舗で販売されているメニュー、栄養成分の値は弁当一食分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を制限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。