

6月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
June

月	火	水	木	金																																																																																					
<p>1</p> <p>■ 牛タン入りハンバーグ さわらの竜田揚げ 豆乳坦々ソース 肉さつと揚げの出汁醤油 ひじき煮 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>28.5g</td><td>21.1g</td><td>78.5g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>45kcal</td><td>15.2g</td><td>18.2g</td><td>63.1g</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	エネルギー	28.5g	21.1g	78.5g	2.9g	たんぱく質	45kcal	15.2g	18.2g	63.1g	1.9g	<p>2</p> <p>■ 北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ たっぷりひき肉と香辛料のコク旨味噌炒め 豆印入りの餃子 皮温印の花～おからと野菜煮～ 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>27.2g</td><td>21.2g</td><td>81.5g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>45kcal</td><td>15.2g</td><td>17.4g</td><td>62.1g</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	エネルギー	27.2g	21.2g	81.5g	2.9g	たんぱく質	45kcal	15.2g	17.4g	62.1g	1.9g	<p>3 ★ Special</p> <p>■ オマール海老のビスコ風クリームコロッケ ■ 合鴨と野菜の黒胡椒ナッツソース ■ 国産とろろのつつまみ天・和風だし ■ しらす入りはうれん草のサクサク醤油和え ■ 白味噌のボン酢サラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>48.0g</td><td>15.4g</td><td>25.1g</td><td>84.9g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>46kcal</td><td>9.5g</td><td>17.7g</td><td>68.8g</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	エネルギー	48.0g	15.4g	25.1g	84.9g	2.9g	たんぱく質	46kcal	9.5g	17.7g	68.8g	1.9g	<p>4</p> <p>■ 照焼き肉ハンバーグ オムカレー風ソース ■ おまかせの揚げ物 ■ きんぴらこんにゃく ■ ツナ入り大豆とゴぼうの味噌炒め ■ かぼちゃと新芋の柚子胡椒サラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>18.0g</td><td>24.5g</td><td>23.7g</td><td>84.7g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>46kcal</td><td>15.4g</td><td>18.2g</td><td>63.1g</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	エネルギー	18.0g	24.5g	23.7g	84.7g	2.9g	たんぱく質	46kcal	15.4g	18.2g	63.1g	1.9g	<p>5</p> <p>■ 宮崎県土産選子キン肉焼酎風 タルタル焼入 ■ ごろっと枝豆コロッケ ■ 深野豆腐と甘酢の煮物 ■ 竹の子の明太炒め ■ カニ玉入りキャベツのオニオンサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>21.0g</td><td>23.9g</td><td>23.5g</td><td>88.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>45kcal</td><td>15.2g</td><td>18.2g</td><td>63.1g</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	エネルギー	21.0g	23.9g	23.5g	88.7g	2.7g	たんぱく質	45kcal	15.2g	18.2g	63.1g	1.9g		
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	28.5g	21.1g	78.5g	2.9g																																																																																					
たんぱく質	45kcal	15.2g	18.2g	63.1g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	27.2g	21.2g	81.5g	2.9g																																																																																					
たんぱく質	45kcal	15.2g	17.4g	62.1g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	48.0g	15.4g	25.1g	84.9g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	46kcal	9.5g	17.7g	68.8g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	18.0g	24.5g	23.7g	84.7g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	46kcal	15.4g	18.2g	63.1g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	21.0g	23.9g	23.5g	88.7g	2.7g																																																																																				
たんぱく質	45kcal	15.2g	18.2g	63.1g	1.9g																																																																																				
<p>8</p> <p>■ 海老カツ チリソース ■ 国産生薬の豚肉生姜焼き ■ 旨みあふれる肉肉焼 ■ 切干大根煮 ■ 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>19.7g</td><td>21.7g</td><td>86.4g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>13.2g</td><td>18.2g</td><td>64.2g</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	エネルギー	19.7g	21.7g	86.4g	2.9g	たんぱく質	39kcal	13.2g	18.2g	64.2g	2.9g	<p>9 今月のフェア</p> <p>■ 牛カツ スタミナ焼肉ダレ ■ あじのカレー 南蛮風ソース ■ ソーセージ入りビーマンのチリ炒め ■ こんにゃくと人参の生姜昆布和え ■ さつま芋のシーザーサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>54.0g</td><td>18.1g</td><td>28.2g</td><td>88.2g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>37kcal</td><td>15.2g</td><td>17.3g</td><td>64.2g</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	エネルギー	54.0g	18.1g	28.2g	88.2g	2.1g	たんぱく質	37kcal	15.2g	17.3g	64.2g	2.9g	<p>10</p> <p>■ チキンステーキ 塩バターソース ■ イカ団子と野菜の和風オysterあん ■ 花がんもの煮物 ■ チンゲン菜とわかめのピリ辛炒め ■ 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>51.0g</td><td>18.2g</td><td>26.1g</td><td>85.4g</td><td>3.4g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>37kcal</td><td>13.2g</td><td>18.2g</td><td>64.2g</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	エネルギー	51.0g	18.2g	26.1g	85.4g	3.4g	たんぱく質	37kcal	13.2g	18.2g	64.2g	2.9g	<p>11</p> <p>■ ビーフシチュー ■ 北海道産サーモンフライ ソース ■ タコ入り! 海鮮チヂミ ■ おまかせの煮物 ■ 家庭風大巻ときゅうりのパリパリサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>44.0g</td><td>17.4g</td><td>17.4g</td><td>84.2g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>9.5g</td><td>15.2g</td><td>63.2g</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	エネルギー	44.0g	17.4g	17.4g	84.2g	2.7g	たんぱく質	39kcal	9.5g	15.2g	63.2g	2.9g	<p>12 Premium</p> <p>■ チーズハンバーグ ロコモコソース ■ タンドリー 黒フライドチキン ■ 蒸籠と切干大根の中華炒め ■ 韓国風サラダ ピリ辛ナムル ■ バナナケーキ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>69.0g</td><td>21.4g</td><td>34.5g</td><td>91.5g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>44kcal</td><td>15.2g</td><td>23.2g</td><td>64.1g</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	エネルギー	69.0g	21.4g	34.5g	91.5g	3.3g	たんぱく質	44kcal	15.2g	23.2g	64.1g	2.9g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	19.7g	21.7g	86.4g	2.9g																																																																																					
たんぱく質	39kcal	13.2g	18.2g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	54.0g	18.1g	28.2g	88.2g	2.1g																																																																																				
たんぱく質	37kcal	15.2g	17.3g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	51.0g	18.2g	26.1g	85.4g	3.4g																																																																																				
たんぱく質	37kcal	13.2g	18.2g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	44.0g	17.4g	17.4g	84.2g	2.7g																																																																																				
たんぱく質	39kcal	9.5g	15.2g	63.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	69.0g	21.4g	34.5g	91.5g	3.3g																																																																																				
たんぱく質	44kcal	15.2g	23.2g	64.1g	2.9g																																																																																				
<p>15</p> <p>■ 蟹沢唐揚げ 4種海鮮お出汁 ■ ひき肉たっぷり四川風麻婆茄子 ■ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ ■ 鮭とビーマンのもろみ醤油炒め ■ キャベツの旨じょうろ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>52.0g</td><td>18.2g</td><td>25.1g</td><td>83.6g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>42kcal</td><td>13.2g</td><td>24.2g</td><td>64.2g</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	エネルギー	52.0g	18.2g	25.1g	83.6g	2.9g	たんぱく質	42kcal	13.2g	24.2g	64.2g	2.9g	<p>16</p> <p>■ 名古屋コーチン入りハンバーグ 煎焼きソース ■ 海老入り白身カツ ソース ■ 大豆とインゲンの柚子胡椒炒め ■ ひじき煮 ■ 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>54.0g</td><td>18.4g</td><td>28.2g</td><td>88.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>15.2g</td><td>17.3g</td><td>64.2g</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	エネルギー	54.0g	18.4g	28.2g	88.2g	2.9g	たんぱく質	39kcal	15.2g	17.3g	64.2g	2.9g	<p>17</p> <p>■ チキン電田おろし煮 ■ 白身魚フライ 味噌味噌タルタル ■ かぼちゃ天ぷら ■ きゅうりのおから和え ■ 沖縄風唐もずくと春雨のサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>57.0g</td><td>17.5g</td><td>32.1g</td><td>85.1g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>47kcal</td><td>15.2g</td><td>18.4g</td><td>64.2g</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	エネルギー	57.0g	17.5g	32.1g	85.1g	3.0g	たんぱく質	47kcal	15.2g	18.4g	64.2g	1.9g	<p>18 ★ Special</p> <p>■ 本まぐろメンチ ■ 甘辛豚と野菜のkokogare ■ ミートボールトマト煮込み ■ さつま芋の味噌マッシュ ■ 広島風とこんにゃくのサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>50.0g</td><td>17.2g</td><td>25.1g</td><td>85.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>9.5g</td><td>15.2g</td><td>64.1g</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	エネルギー	50.0g	17.2g	25.1g	85.2g	2.9g	たんぱく質	39kcal	9.5g	15.2g	64.1g	1.7g	<p>19</p> <p>■ 塩漬産紅ずいんのクリームコロッケ ■ 鶏肉と野菜のレモンバター炒め ■ ひとくちこんにゃく和風だし ■ 人参と枝豆の白和え ■ 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>50.0g</td><td>18.4g</td><td>21.1g</td><td>87.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>15.2g</td><td>17.3g</td><td>64.2g</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	エネルギー	50.0g	18.4g	21.1g	87.2g	2.9g	たんぱく質	39kcal	15.2g	17.3g	64.2g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	52.0g	18.2g	25.1g	83.6g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	42kcal	13.2g	24.2g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	54.0g	18.4g	28.2g	88.2g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	39kcal	15.2g	17.3g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	57.0g	17.5g	32.1g	85.1g	3.0g																																																																																				
たんぱく質	47kcal	15.2g	18.4g	64.2g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	50.0g	17.2g	25.1g	85.2g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	39kcal	9.5g	15.2g	64.1g	1.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	50.0g	18.4g	21.1g	87.2g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	39kcal	15.2g	17.3g	64.2g	1.9g																																																																																				
<p>22</p> <p>■ 照焼き肉ハンバーグ BBQマスタード ■ 紅いもコロッケ ■ 親子名物カレーボール・コンソメ煮 ■ あさりとの松茸の煮びたし ■ 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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>57.0g</td><td>18.2g</td><td>24.4g</td><td>85.1g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>40kcal</td><td>13.2g</td><td>17.3g</td><td>64.2g</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	エネルギー	57.0g	18.2g	24.4g	85.1g	2.7g	たんぱく質	40kcal	13.2g	17.3g	64.2g	2.9g	<p>23 Premium</p> <p>■ 魚介の旨みたっぷりバリエア ■ 和牛入り 濃厚ビーフシチューコロッケ ■ 国産焼きチキン ■ 白味噌のさっぱり和え ■ チキンステーキ入りポテサラ ■ はろ草と豆のカフェラテロール</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>29.5g</td><td>24.5g</td><td>32.1g</td><td>92.6g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>40kcal</td><td>15.2g</td><td>18.2g</td><td>64.2g</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	エネルギー	29.5g	24.5g	32.1g	92.6g	2.9g	たんぱく質	40kcal	15.2g	18.2g	64.2g	1.9g	<p>24</p> <p>■ 品評の酢豚 ■ お楽しみのお品 ■ 夏の花入り花形豆腐の揚げ物 ■ 切干大根煮 ■ 豆もやしの中巻サラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>54.0g</td><td>18.7g</td><td>28.5g</td><td>87.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>40kcal</td><td>15.2g</td><td>18.2g</td><td>64.2g</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	エネルギー	54.0g	18.7g	28.5g	87.2g	2.9g	たんぱく質	40kcal	15.2g	18.2g	64.2g	2.9g	<p>25</p> <p>■ 鶏もも唐揚げ ピリ辛ネギダレ ■ アブラカレイ もろみ味噌ソース ■ 大根のコンソメ煮 ■ おまかせの煮物 ■ 小松菜の唐揚げサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>44.0g</td><td>23.2g</td><td>25.1g</td><td>78.1g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>13.2g</td><td>18.2g</td><td>64.2g</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	エネルギー	44.0g	23.2g	25.1g	78.1g	2.9g	たんぱく質	39kcal	13.2g	18.2g	64.2g	1.9g	<p>26 今月のフェア</p> <p>■ 海老フライ タルタルソース ■ ビーフ入りハンバーグ 濃厚デミソース ■ アンチョビポテト ■ うまい塩のバターソテー ■ まぐろのボン酢サラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>54.0g</td><td>29.2g</td><td>27.1g</td><td>89.1g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>37kcal</td><td>13.2g</td><td>17.3g</td><td>64.2g</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	エネルギー	54.0g	29.2g	27.1g	89.1g	2.4g	たんぱく質	37kcal	13.2g	17.3g	64.2g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	57.0g	18.2g	24.4g	85.1g	2.7g																																																																																				
たんぱく質	40kcal	13.2g	17.3g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	29.5g	24.5g	32.1g	92.6g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	40kcal	15.2g	18.2g	64.2g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	54.0g	18.7g	28.5g	87.2g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	40kcal	15.2g	18.2g	64.2g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	44.0g	23.2g	25.1g	78.1g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	39kcal	13.2g	18.2g	64.2g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	54.0g	29.2g	27.1g	89.1g	2.4g																																																																																				
たんぱく質	37kcal	13.2g	17.3g	64.2g	1.9g																																																																																				
<p>29</p> <p>■ 池津庵(コーリンナー) ■ 菜がばちコロッケ ■ ちくわ磯辺揚げ ■ 竹の子とビーマンのきんぴら ■ 紅豆大根と花野菜のクリーミーサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>60.0g</td><td>17.4g</td><td>35.2g</td><td>94.7g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>42kcal</td><td>15.2g</td><td>22.1g</td><td>64.2g</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	エネルギー	60.0g	17.4g	35.2g	94.7g	2.9g	たんぱく質	42kcal	15.2g	22.1g	64.2g	1.9g	<p>30</p> <p>■ 黒毛和牛入りメンチカツ ■ 新じゃぶとなすの香辛ネギダレ ■ たこ紅生薬の揚げ天 ■ ひじき煮 ■ 二人じゃくの塩レモンサラダ</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>食塩相当量</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>58.0g</td><td>17.2g</td><td>29.2g</td><td>87.1g</td><td>3.4g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39kcal</td><td>15.2g</td><td>17.4g</td><td>64.2g</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	エネルギー	58.0g	17.2g	29.2g	87.1g	3.4g	たんぱく質	39kcal	15.2g	17.4g	64.2g	2.9g																																																						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	60.0g	17.4g	35.2g	94.7g	2.9g																																																																																				
たんぱく質	42kcal	15.2g	22.1g	64.2g	1.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
エネルギー	58.0g	17.2g	29.2g	87.1g	3.4g																																																																																				
たんぱく質	39kcal	15.2g	17.4g	64.2g	2.9g																																																																																				

■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



日替わり ヘルシー弁当
日替わりのおかず5品

Premium 季節にも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。

※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。 ※当店のお弁当はアレルギーに少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。