

8月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2026
August

月

火

水

木

金



■ たっぷり豚肉の生味噌
ほっこり菜がばりコロッケ
ヤングコーンとパプリカのバジル炒め
わかめのサクサク醤油和え
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	683kcal	18.0g	30.5g	83.5g	3.0g
ヘルシー	509kcal	12.0g	20.4g	71.6g	2.2g



■ トマトクリームソース ハンバーグ
白身魚フライ ソース
大豆と青菜の生味噌炒め
切干大根煮
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	679kcal	22.0g	26.4g	89.4g	3.0g
ヘルシー	509kcal	15.0g	17.7g	73.1g	2.2g



■ 風鈴の酢豚
海老入り白身カツ チリソース
鶏さつまいも揚げ・出汁醤油
ソーセージとピーマンのチーズザーザンソー
鮎とキャベツのオニオンサラダ

	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	609kcal	18.2g	27.2g	85.9g	2.5g
ヘルシー	489kcal	13.9g	18.2g	71.0g	1.9g



■ 豚焼きハンバーグ さのこデミソース
濃厚ハンカツ ソース
きんぴられんこん
大豆とごぼうのピリ辛炒め
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	749kcal	23.9g	30.7g	85.3g	3.6g
ヘルシー	529kcal	16.6g	19.7g	70.0g	2.4g



■ サクッとチキントマトパスタソース
豚肉の黒胡麻チャプチェ
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
おまかせの漬物
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	679kcal	18.0g	27.6g	83.5g	1.0g
ヘルシー	507kcal	13.4g	18.7g	72.9g	1.6g



店休日

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

■ 豚肉のヒレカツ
お家しみの1品
たこと紅生姜の揚げ天
ひじき煮
ツナとキャベツのシーザーサラダ

	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	524kcal	18.0g	24.1g	77.6g	1.3g
ヘルシー	409kcal	11.4g	12.7g	64.0g	1.0g



■ 鶏もも唐揚げ
牛肉と厚揚げのしぐれ煮
新みふる肉焼売
豆もやしとインゲン豆の塩梅和え
店主おすすめ1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	743kcal	22.4g	32.4g	80.5g	2.4g
ヘルシー	576kcal	16.3g	22.3g	78.1g	1.8g



■ 鶏唐揚げ 甘辛焼き鳥だれ
■ 豚肉と豆腐のソース焼きそば
たこ焼き・和風マヨ
中太バターポテト
夏野菜の青じそサラダ

	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	781kcal	19.4g	35.0g	81.2g	2.3g
ヘルシー	551kcal	13.4g	20.7g	73.4g	1.6g



■ 黒毛和牛入りメンチカツ
チャーシューとれんこんの旨味噌炒め
ひとくちかニ玉・和風だし
厚揚げの柚子胡椒煮
キャベツのポン酢サラダ

	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	811kcal	19.1g	37.4g	80.5g	2.2g
ヘルシー	611kcal	13.2g	22.3g	71.2g	2.1g



■ 宮崎名物チキン南蛮 タルタルソース
夏野菜入りキーマカレー
菜の花入り花形豆腐の揚げ物
切干大根煮
しらすと水菜のしば漬けサラダ

	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	769kcal	23.9g	34.1g	87.6g	3.9g
ヘルシー	479kcal	14.3g	18.7g	72.1g	2.1g



■ 牛カツ ガッツリ焼肉だれ
■ 合鴨と彩り野菜のレモンビビンバ
さつまいもとコーンのバター醤油
キャベツのチョレギサラダ
肉の旨みに マンゴーあんの水まんじゅう

	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	691kcal	18.2g	27.0g	84.8g	3.0g
ヘルシー	467kcal	11.2g	15.1g	73.2g	1.6g



■ 仙台牛タン入りハンバーグ ネギ塩だれ
■ フライドチキン 麦味噌タルタル
イカ団子と野菜の味噌煮
山形だし風オクラときゅうりのサラダ
国産りんご果汁入りふんわりブチーキ

	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	820kcal	24.2g	42.6g	92.4g	3.2g
ヘルシー	564kcal	16.4g	23.0g	76.7g	2.3g



■ 海老カツ BBQソース
ひき肉たっぷり春巻のオイスター炒め
たこ入り海鮮チヂミ
さつま芋とかぼちゃのおかまマッシュ
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	699kcal	18.2g	27.4g	96.3g	3.5g
ヘルシー	521kcal	13.0g	17.0g	78.5g	1.9g



■ ビーフ入りハンバーグカレーソース
お家しみの揚げ物
花がんと味噌煮
あざりとうまい塩のちりめんチヂミ
さつま芋のマスタードサラダ

	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	727kcal	20.2g	29.4g	93.3g	2.7g
ヘルシー	523kcal	14.0g	17.1g	78.3g	1.9g



■ 鶏唐揚げの名店「もり山」監修唐揚げ
■ あじのみぞれ煮
フタトウチ などのトマト煮込み
ほうれん草の塩梅和え
切干大根と豆もやしの中華サラダ

	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	741kcal	25.7g	35.0g	90.7g	3.0g
ヘルシー	493kcal	16.6g	23.3g	67.3g	2.0g



■ 牛カツ ガッツリ焼肉だれ
■ 合鴨と彩り野菜のレモンビビンバ
さつま芋とコーンのバター醤油
キャベツのチョレギサラダ
肉の旨みに マンゴーあんの水まんじゅう

	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	691kcal	18.2g	27.0g	84.8g	3.0g
ヘルシー	467kcal	11.2g	15.1g	73.2g	1.6g



■ 海老フライ オーロラソース
大黒入り鶏つみれ 柚子胡椒ダレ
カニカマ入り大根の中華煮
おまかせの漬物
沖縄産ももぎと小松菜の唐サラダ

	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	629kcal	20.2g	25.2g	83.3g	2.2g
ヘルシー	475kcal	14.6g	17.3g	68.4g	1.7g



■ 照焼きチキン
ごちっと枝豆コロッケ
ミートボールトマト煮込み
若竹煮
玉子入り花野菜のコンソメクリームサラダ

	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	694kcal	25.9g	16.7g	86.3g	3.0g
ヘルシー	493kcal	16.6g	15.3g	71.1g	2.0g



■ 中津唐揚げの名店「もり山」監修唐揚げ
■ あじのみぞれ煮
フタトウチ などのトマト煮込み
ほうれん草の塩梅和え
切干大根と豆もやしの中華サラダ

	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	741kcal	25.7g	35.0g	90.7g	3.0g
ヘルシー	493kcal	16.6g	23.3g	67.3g	2.0g



■ 牛カツ ガッツリ焼肉だれ
■ 合鴨と彩り野菜のレモンビビンバ
さつま芋とコーンのバター醤油
キャベツのチョレギサラダ
肉の旨みに マンゴーあんの水まんじゅう

	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	691kcal	18.2g	27.0g	84.8g	3.0g
ヘルシー	467kcal	11.2g	15.1g	73.2g	1.6g

肉Week 24日～28日

お値段そのまま 肉量平均50%以上増量!
※5月通常メニュー比

■マークは写真で紹介しているメニューです。

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。

※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。栄養素の摂取量を確保するものではありません。 ※当店のお弁当はアレルギーに別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。