

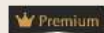


日替わり デラックス弁当



日替わり ヘルシー弁当

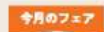
十二穀ご飯
使用



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。



魅力的なおかずを盛り込んだ
スペシャルメニューです。



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。

※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。

月

火

水

木

金

土

日

1

食欲そそる 豚肉の生葉焼き

白身魚フライ 明太ソース

新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ

竹の子の黒菜炒め

花野菜の3種チーズソーサーサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 448kcal 13.3g 15.2g 67.8g 1.8g

デラックス 587kcal 16.0g 23.6g 89.0g 2.4g

2

宮崎郷土料理チキン南蛮 タルタル添え

イカ団子と具だくさん野菜のチリソース

大根の合め煮

京風卵の花 おからと野菜煮

店主おすすめの1品

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 504kcal 14.2g 16.1g 75.2g 1.7g

デラックス 710kcal 21.5g 29.6g 96.6g 2.7g

3

店休日

4

店休日

5

ビーフ入り照焼きハンバーグ

極厚ハムカツ ソース

鯉子名物カレーボール コンソメ煮

カニカマと野菜の黒胡麻チャブチェ

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

ヘルシー 499kcal 14.7g 15.5g 75.4g 2.3g

デラックス 683kcal 21.8g 24.7g 94.5g 3.3g

6

★ Special

贅沢唐揚げ 4種海鮮お出汁

デミグラスポークシチュー

かばちゃんぶら

厚揚げの甘辛生葉煮

豆もやしと水菜の中巻サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 561kcal 13.5g 22.0g 71.3g 1.9g

デラックス 768kcal 19.2g 35.2g 87.7g 2.8g

7

海老カツ チリソース

大葉入り鶏つみれ 梅だれ

ソーセージとピーマンの中巻炒め

ひじき煮

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

ヘルシー 507kcal 14.5g 18.7g 72.2g 2.3g

デラックス 680kcal 21.0g 27.3g 89.9g 2.9g

8

粗挽き肉ハンバーグ オムカレー風ソース

お楽しみ1品

鶏さつまいも汁 醤油

じゃがいもわかめ酢の物

キャベツとコーンのクリームサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 477kcal 17.7g 15.9g 68.4g 2.4g

デラックス 651kcal 25.9g 25.5g 83.2g 3.2g

9

今月のフェア

うま辛ヤンニョムチキン

たっぷりひき肉の韓国風チャブチェ

タコ入り海鮮チヂミ

さつまいものハニーマスタード和え

サラダこんにゃくと人参のピリキサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 529kcal 12.6g 20.1g 78.7g 1.9g

デラックス 745kcal 18.5g 35.2g 95.6g 2.7g

10

店休日

11

店休日

12

店休日

13

豚唐揚げと根菜の黒酢あん

あじなめろうフライ

高野豆腐の煮物

おまかせの副菜

ツナと小松菜のサクサク醤油サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 499kcal 15.5g 18.9g 72.4g 1.6g

デラックス 699kcal 19.9g 27.8g 90.1g 2.1g

14

★ Premium

黒毛和牛入りメンチ スタミナBBQソース

秋野菜と合鴨のねぎ塩炒め

きゅうりと切干大根のオニオン和え

鮭と白菜漬けたレモンサラダ

カスタードプチケーキ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 522kcal 11.9g 20.7g 73.8g 2.1g

デラックス 752kcal 16.5g 36.5g 91.5g 3.0g

15

ビーフシチュー

栗かばちゃんコロッケ

大豆のピリ辛ネギ和え

あさりとしんげん菜の豆腐煮

店主おすすめの1品

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 533kcal 12.1g 12.5g 70.6g 1.8g

デラックス 681kcal 15.1g 19.9g 89.0g 2.5g

16

中津からあげの名店「もり山」監修唐揚げ

豚肉と厚揚げのコク旨味噌煮込み

旨みあふれる肉焼売

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

ヘルシー 533kcal 15.3g 21.5g 70.3g 2.1g

デラックス 731kcal 24.0g 34.7g 83.2g 2.8g

17

店休日

18

店休日

19

絶品焼肉だれの鶏肉野菜炒め

サーモンフライ タルタルソース

ひとくちカニ玉・和風だし

大豆とうまい菜の柚子胡椒炒め

オクラと炭焼麻婆のサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 481kcal 15.5g 17.8g 67.4g 1.9g

デラックス 656kcal 21.3g 28.2g 81.7g 2.5g

20

仙台牛入りハンバーグ ネギおろしダレ

甘辛豚と彩りベジのバジルソテー

菜の花入り花形豆腐の揚げ物

ひじき煮

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

ヘルシー 498kcal 18.8g 20.0g 68.1g 1.8g

デラックス 635kcal 11.3g 29.5g 82.3g 2.2g

21

北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ

鶏肉たっぷり和風麻婆茄子

ソースに2焼き

広島菜とブロックリーンの赤しそ和え

沖縄県産もずくときゅうりの和風サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 498kcal 15.7g 29.5g 71.2g 2.2g

デラックス 819kcal 22.6g 46.0g 84.7g 3.0g

22

★ Special

焼港産紅ずいじのクリームコロッケ

合鴨と野菜のオースターバター炒め

ちくわの酒蒸揚げ

白煮鶏と人参の煮しめ和え

さつまいものマヨサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 433kcal 11.1g 20.7g 75.6g 1.9g

デラックス 711kcal 14.5g 32.3g 92.2g 2.4g

23

豚カツ(ヒレ)

アブラカレイの柚子胡椒あん

きんぴらはんこん

枝豆と人参の白和え

キャベツのもろみサラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 431kcal 14.5g 12.2g 72.3g 1.6g

デラックス 579kcal 22.1g 20.5g 85.5g 2.3g

24

店休日

25

店休日

26

粗挽きハンバーグ レモンステーキ風

具だくさん 鶏竜田の彩り親子とじ

花かんもの煮物

おまかせの副菜

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

ヘルシー 521kcal 15.0g 20.0g 73.2g 2.4g

デラックス 684kcal 21.5g 28.7g 88.7g 3.2g

27

今月のフェア

ビーフ入りメンチカツ 胡麻みそダレ

北海道産ぶりのおろし煮

きのこのバジルパスタ

里芋の生葉昆布和え

ほうろひ草のおひたし

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 512kcal 15.2g 18.0g 73.3g 1.7g

デラックス 768kcal 22.8g 31.0g 90.3g 2.4g

28

照焼きチキン

お楽しみ1品

甘辛肉団子

切干大根煮

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

ヘルシー 499kcal 15.9g 15.4g 75.0g 2.1g

デラックス 690kcal 16.7g 23.2g 93.9g 2.6g

29

牛肉のすき焼き

ごろと枝豆コロッケ

たこと紅生葉の揚げ天

ピーマンのアンチョビ炒め

ナスのポン酢サラダ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 489kcal 12.3g 17.9g 75.6g 1.9g

デラックス 633kcal 16.3g 23.9g 90.9g 3.0g

30

★ Premium

チーズハンバーグトマトカレーソース

黒胡麻油淋鶏(ローリナー)

かばちゃんの味噌ナッツバターマッシュ

紅芯大根入り麗女色サラダ

ハロウィンを彩る 巨峰ロールケーキ

エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量

ヘルシー 538kcal 14.2g 18.7g 77.1g 2.0g

デラックス 781kcal 21.6g 35.4g 95.4g 3.0g

31

店休日