11月

日替わりメニュー

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

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　魅力的なおかずを織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。

※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。
※写真はイメージです。
※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。

カメラマークは写真で紹介しているメニューです。

月	火	水	木	金	土	日
						1 店休日
2	3 店休日	4	5 Premium ごちそう洋食メニュー	6	7 店休日	8 店休日
9	10 今月のフェア 和食フェア	11	12	13 ★ Special	14 店休日	15 店休日
16	17	18	19 今月のフェア 欧風フェア	20	21 店休日	22 店休日
23 店休日	24	25 ★ Special	26	27 Premium 肉づくしメニュー	28 店休日	29 店休日
30						

2

- 鶏肉となすの塩レモンバター炒め
- ほっこり里芋コロッケ
- 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
- わかめのサクサク醤油炒め
- 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
ヘルシー	467kcal	11g	22.7g	56g	2.2g
デラックス	656kcal	15g	35g	75.6g	2.8g

4

- 黒トリュフ香る唐揚げ
- お楽しみの1品
- 高野豆腐と花麩の煮物
- ツナとうまい菜のもろみ炒め
- 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
ヘルシー	512kcal	14.4g	22.9g	64.1g	1.7g
デラックス	762kcal	20.8g	37.8g	87.6g	2.2g

5 Premium ごちそう洋食メニュー

- 海老フライ タルタルソース
- 合鴨とごろっと野菜のデミシチュー
- バジルマッシュポテト
- 枝豆とコーンのクリーミーサラダ
- アーモンド香るしっとりバナナケーキ

	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	499kcal	12.3g	19.5g	68.8g	1.5g
デラックス	681kcal	17.1g	28.1g	90.5g	2g

6

- 照焼きチキン
- さんまの梅大葉フライ
- 大豆のアンチョビ炒め
- 竹の子とピーマンのきんぴら
- 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	465kcal	16.8g	16.8g	64g	1.6g
デラックス	644kcal	25.4g	23.6g	85.9g	2.2g

9

- 粗挽き肉ハンバーグ オムカレー風ソース
- 牛肉と春雨の焼肉だれ炒め
- ちくわの磯辺揚げ
- 里芋入り卯の花
- 鮭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
ヘルシー	446kcal	13.2g	13.3g	65.1g	1.9g
デラックス	623kcal	19.6g	20g	88.4g	2.7g

10 今月のフェア 和食フェア

- 大判揚げ鶏 おろし煮
- さわらの竜田揚げ 蒲焼き風甘辛ごまダレ
- ソーセージとピーマンのバター醤油炒め
- 大根の土佐煮
- 白菜漬けのポン酢サラダ

	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	417kcal	14.3g	18.3g	59.7g	1.9g
デラックス	618kcal	28.8g	31.1g	82.7g	2.6g

11

- 豚唐揚げと根菜の黒酢あん
- 長崎県諫早産キャベツのメンチカツ
- 銚子名物カレーボール・コンソメ煮
- 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	446kcal	10.2g	18.2g	62.7g	1.8g
デラックス	606kcal	12.6g	27g	81.3g	2.1g

12

- 豚肉と玉子の旨塩炒め
- 牛肉と十勝産男爵いものコロッケ
- 旨みあふれる肉焼売
- ひじき煮
- 花野菜の麦味噌サラダ

	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	436kcal	12.4g	15.7g	64g	2g
デラックス	642kcal	17.6g	26.2g	87.5g	2.6g

13 ★ Special

- 中津からあげの名店「もり山」監修唐揚げ
- 鱈(たら)の麻婆あん
- きのこの黒胡麻炒め
- かぼちゃとさつま芋の甘辛マッシュ
- こんにゃくと水菜の高菜明太サラダ

	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	470kcal	14.7g	18.7g	63.2g	1.7g
デラックス	712kcal	23.8g	32.8g	83.1g	2.4g

16

- サクッととり天 赤しそタルタル
- ビーフ入りハンバーグ 照焼ソース
- きんぴられんこん
- 厚揚げの柚子胡椒煮
- キャベツとオクラの塩だれサラダ

	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	393kcal	15.2g	14.9g	61.3g	1.8g
デラックス	577kcal	24.6g	26g	83.6g	2.5g

17

- 豚カツ(ヒレ)
- 鶏竜田と根菜のスタミナ炒め
- 花がんもの煮物
- きゅうりの生姜昆布和え
- 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
ヘルシー	477kcal	13.9g	18.2g	66.1g	2.1g
デラックス	710kcal	21.1g	28.8g	93.6g	2.8g

18

- チキンステーキ 濃厚味噌クリーム
- お楽しみの揚げ物
- ミートボールトマト煮込み
- 切干大根煮
- 豆もやしと水菜の中華サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	451kcal	15.4g	15.8g	63.4g	1.9g
デラックス	663kcal	22.7g	26.2g	85.6g	2.6g

19 今月のフェア 欧風フェア

- ビーフ入りメンチカツ トマトチーズソース
- ハッシュドポーク
- あさりとフジッリのボンゴレ仕立て
- インゲンと枝豆のハニーマスタード和え
- 紅芯大根と彩り野菜のマリネ

	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	435kcal	11.8g	16.9g	60.9g	1.5g
デラックス	659kcal	17.8g	29g	84.3g	2.2g

20

- 海老カツ チリソース
- たっぷりひき肉となすのバジルナッツ炒め
- タコ入り海鮮チヂミ
- しらすと青菜の甘辛生姜ソテー
- さつま芋のオニオンサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	499kcal	11.6g	20.5g	70.3g	1.7g
デラックス	734kcal	17.1g	33.9g	94.2g	2.3g

24

- 黒毛和牛入りメンチカツ
- 豚肉と彩り野菜のうま塩春雨
- ひとくちカニ玉・和風だし
- 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	496kcal	13g	22.7g	65.5g	1.9g
デラックス	742kcal	18.6g	36.4g	91g	2.6g

25 ★ Special

- オマール海老のビスク風クリームコロッケ
- 合鴨のスパイシーカレー煮込み
- 出汁入りたこ焼き
- 小松菜の白和え
- わかめときゅうりの柚子胡椒サラダ

	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	455kcal	10.3g	17.2g	66.1g	1.9g
デラックス	693kcal	14.6g	29.4g	93.9g	2.7g

26

- 甘辛豚の青椒肉絲(チンジャオロースー)
- パリパリ春巻き
- 鶏さつま揚げ チリマヨネーズ
- カニカマ入り切干大根のピリ辛炒め
- 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	502kcal	12.2g	24.2g	69.2g	2.3g
デラックス	755kcal	16.3g	40.9g	98.6g	3.2g

27 Premium 肉づくしメニュー

- 仙台牛入りハンバーグ 絶品ブラウンソース
- サクッと鶏竜田 甘辛焼き鳥だれ
- チャーシュー入り野菜ナムル
- 白菜漬けとこんにゃくの青じそサラダ
- 沖縄県産黒蜜ときなこの和ロールケーキ

	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	430kcal	14.8g	15.9g	62.3g	2g
デラックス	758kcal	23.5g	27.1g	95.5g	3.1g

30

- 宮崎郷土料理チキン南蛮 タルタル添え
- 厚揚げ麻婆豆腐
- たこと紅生姜の揚げ天
- ひじき煮
- キャベツとコーンの梅サラダ

	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	467kcal	13.8g	18.4g	63.7g	2g
デラックス	695kcal	20.1g	31.1g	86.4g	2.6g