12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。

※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。

📷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	2 今月のフェア スタミナフェア	3	4 ★ Special	5	6
	7	8	9 Premium 北海道メニュー	10	11	12
	14	15 今月のフェア おとな横ランチフェア	16	17 ★ Special	18	19
	21	22	23	24	25 Premium クリスマスメニュー	26
28	29	30	31			

1


📷豚カツ(ヒレ)
大葉入り鶏つみれ 塩レモンだれ
高野豆腐の煮物
竹の子と高菜の中華炒め
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	463kcal	16.1g	19.5g	63.2g	2.0g
デラックス	680kcal	24.1g	29.4g	87.6g	2.8g

2 今月のフェア


📷北海道産牛肉入りメンチカツ 焼肉だれ
📷籠(たる)の旨辛ヤンニョムソース
ソーセージとピーマンの黒胡麻炒め
揚げなすの香味だれ
さつま芋のおかか和え

	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	15.1g	22.4g	71.7g	2.1g
デラックス	748kcal	24.3g	34.5g	97.2g	2.8g

3


📷贅沢唐揚げ 4種海鮮お出汁
お楽しみの1品
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
切干大根煮
玉子入り花野菜のシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	495kcal	14.0g	21.0g	64.8g	2.2g
デラックス	743kcal	20.5g	35.5g	88.5g	3.1g

4 ★ Special


📷境港産紅ずわい蟹のクリームコロッケ
📷合鴨のアヒージョ仕立て
葉とさつま芋のおつまみ天
あさりとわかめの酢の物
白菜漬のもろみサラダ

	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	491kcal	10.6g	16.7g	68.8g	2.2g
デラックス	729kcal	15.2g	32.8g	95.0g	2.8g

5
店休日

6
店休日

7


📷お肉屋さんのビーフ入りメンチカツ
イカ団子と野菜の梅味醤炒め
ひとくちカニ玉・和風だし
青菜ときのこの旨塩煮
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	453kcal	13.1g	21.8g	66.3g	2.1g
デラックス	650kcal	19.5g	34.0g	93.6g	3.1g

8


📷オマール海老のビスク風クリームコロッケ
甘辛豚の青椒肉絲(チンジャオロースー)
旨みあふれる肉焼売
おまかせの副菜
大豆の5種果汁おろしサラダ

	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	509kcal	11.3g	18.9g	75.0g	1.8g
デラックス	750kcal	14.7g	31.9g	102.7g	2.5g

9 Premium 北海道メニュー


📷ザンギ風大判唐揚げ
📷粗挽きハンバーグ カレーソース
鮭入り 大根の石狩風味噌煮
こんにゃくでラーメンサラダ仕立て
北海道産クリームのロールケーキ

	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	476kcal	14.6g	19.0g	63.4g	1.8g
デラックス	739kcal	23.1g	33.4g	88.6g	2.7g

10


📷海老カツ チリソース
厚揚げ麻婆豆腐
ソースたこ焼き
ほうれん草の生姜昆布和え
紅芯大根とキャベツの柚子胡椒サラダ

	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	411kcal	11.4g	13.6g	63.0g	1.5g
デラックス	610kcal	16.8g	22.7g	86.9g	2.1g

11


📷豚竜田となすのスタミナ炒め
ほっこり里芋コロッケ
きんぴられんこん
ひじき煮
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	476kcal	11.1g	17.9g	71.3g	2.3g
デラックス	687kcal	14.8g	28.5g	97.6g	3.0g

12
店休日

13
店休日

14


📷たっぷり豚肉の生姜焼き
サーモンフライ ソース
じゃがいもの味噌マッシュ
ごぼうの白和え
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	434kcal	12.2g	14.8g	65.0g	1.7g
デラックス	616kcal	18.0g	23.3g	86.2g	2.3g

15 今月のフェア おとな横ランチフェア


📷ビーフ入りハンバーグ コク旨デミグラス
📷白身魚フライ タルタルソース
ちくわの磯辺揚げ
フジッリでナポリタン
きゅうりのポン酢サラダ

	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	453kcal	13.2g	16.4g	64.5g	1.6g
デラックス	651kcal	20.0g	25.2g	87.6g	2.3g

16


📷照焼きチキン
お楽しみの揚げ物
しらすとうまい菜のサクサク醤油炒め
切干大根煮
かぼちゃのチリバターマッシュ

	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	438kcal	15.7g	12.8g	67.0g	2.1g
デラックス	625kcal	24.6g	19.0g	91.1g	3.0g

17 ★ Special


📷中津からあげの名店「もり山」監修唐揚げ
📷北海道産ぶり竜田 なめろう味噌仕立て
ミートボールトマト煮込み
きのこの柚子胡椒マリネ
カニカマ入りこんにゃくのピリ辛サラダ

	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	480kcal	17.3g	22.9g	58.9g	1.5g
デラックス	723kcal	27.3g	39.0g	79.2g	2.3g

18


📷牛ハラミカツ
鶏肉と野菜のカレークリーム煮込み
たこ入り海鮮チヂミ
春雨の明太和え
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	506kcal	12.4g	21.2g	67.5g	2.0g
デラックス	746kcal	19.0g	35.0g	90.4g	2.7g

19
店休日

20
店休日

21


📷チーズハンバーグ オニオンソース
シャキシャキ蓮根入りコロッケ
大豆とピーマンの甘辛炒め
ひじき煮
キャベツとコーンの和風クリーミーサラダ

	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	468kcal	13.5g	19.4g	69.7g	2.1g
デラックス	687kcal	19.3g	32.4g	97.6g	3.0g

22


📷宮崎郷土料理チキン南蛮 タルタル添え
牛肉のプルコギ
肉さつま揚げ・出汁醤油
里芋とじゃがいもの麦味噌マッシュ
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	615kcal	17.6g	29.6g	68.3g	2.5g
デラックス	836kcal	24.3g	42.4g	89.5g	3.3g

23


📷和牛入りビーフシチューコロッケ
肉比率80%超! ごろっと肉団子のトマト煮込み
たこと紅生姜の揚げ天
京風卵の花 おからと野菜煮
切干大根とオクラのしば漬けサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	537kcal	14.3g	20.0g	64.3g	1.5g
デラックス	833kcal	21.0g	33.7g	88.5g	2.6g

24


📷フライドチキン
照焼きポークとポテトのバジルマッシュ
花がんもの煮物
ツナとピーマンの黒酢炒め
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	457kcal	13.3g	21.6g	62.6g	1.2g
デラックス	644kcal	19.7g	33.7g	86.6g	2.6g

25 Premium クリスマスメニュー


📷ぶりっと海老フライ 濃厚オーロラソース
📷合鴨のホワイトクリームシチュー
さつま芋とナッツのハニーマスタードマッシュ
白菜漬けと人参の塩レモンナムル
クランベリー香る濃厚ショコラケーキ

	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	449kcal	11.1g	13.7g	71.4g	1.7g
デラックス	848kcal	16.7g	22.7g	95.3g	2.4g

26
店休日

27
店休日

28


📷牛タン入りハンバーグ 照焼きソース
豚肉と彩り野菜のうま塩春雨
銚子名物カレーボール
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	455kcal	13.5g	18.0g	63.6g	2.0g
デラックス	665kcal	20.7g	29.8g	86.0g	2.7g

29
店休日

30
店休日

31
店休日

クリスマスWeek