

管理栄養士が考えた 4月 日替わりメニュー

2024
April

月	火	水	木	金
<p>1 鶏肉とウインナーのコク旨デミグラス煮込み 牛肉と男爵イモ入りロコッコ ちくわのもろみ醤油炒め おまかせの副菜 小松菜とお豆腐のサラダ</p> <p>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 643kcal 16.7g 15.8g 102.8g 2.5g ヘルシー 438kcal 11.4g 10.6g 71.3g 1.0g</p>	<p>2 チキンカツ・新潟タレカツ風ソース さば煮田・スパイシーカレーあん 彩り野菜のチャーピチ 大根のコンソメ煮 マリオニサラダ</p> <p>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 572kcal 18.0g 15.9g 119.3g 2.4g ヘルシー 447kcal 13.8g 11.5g 89.8g 1.8g</p>	<p>3 豚焼肉・ナムル野菜添え 宮城県産カツオカツ・和風ごま醤油ソース 高野豆腐の味噌中華あん 山芋とオクラの梅和え ごぼうとヤングコーンのオリエンタルサラダ</p> <p>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 654kcal 18.5g 15.9g 98.6g 2.0g ヘルシー 529kcal 13.8g 11.5g 88.6g 1.8g</p>	<p>4 Premium お花見 春野菜入り！てりたまハンバーグ 国産米粉パスタときのこのトマトベベロン 鶏とまゆうりの和風サラダ お草の風薫る春 よもぎのお団子</p> <p>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 680kcal 19.0g 15.9g 117.8g 2.7g ヘルシー 555kcal 14.2g 14.0g 82.4g 1.8g</p>	<p>5 こってりチャーシューとなすのネギ塩炒め チリソースで味わう漁港イカ海鮮メンチ 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ) 切千大根煮 店主おすすめのサラダ</p> <p>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 646kcal 16.0g 18.4g 99.4g 2.9g ヘルシー 430kcal 11.3g 11.3g 69.8g 2.1g</p>
<p>8 北海道産玉ねぎ牛乳用！ベーコンのオニオングリーロコッコ 台湾風香辛料はんぺんフライ スナップエンドウとパプリカの茄子胡麻炒め ポテトサラダ</p> <p>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 708kcal 19.0g 23.3g 101.8g 2.5g ヘルシー 481kcal 13.0g 15.8g 72.4g 1.8g</p>	<p>9 豚竜田と彩り野菜のナットガラム お楽しみの1品 山椒香る大葉とインゲンの炒め煮 里芋とかぼちゃのミヨネーズ和え 白菜満と水菜の豚肉サラダ</p> <p>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 640kcal 17.6g 17.0g 101.0g 2.4g ヘルシー 500kcal 12.8g 11.8g 74.2g 1.8g</p>	<p>10 ★ Special 黒トリュフ 黒トリュフ香る唐揚げ 鶏(たけ)と野菜の黒酢ソース</p> <p>花がんもの常物 豆もやしと枝豆のナムル さつ芋とトマトのマスター豆サラダ</p> <p>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 759kcal 20.7g 18.5g 104.8g 2.1g ヘルシー 500kcal 13.3g 15.5g 74.2g 1.8g</p>	<p>11 海老カツ・瀬戸内塩レモンソース かぼちゃ真丈(しんじょ)・和風そぼろあん フライドアンチョビピート 切り大根とパリパリの中華炒め ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</p> <p>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 678kcal 18.8g 18.5g 107.1g 2.8g ヘルシー 453kcal 11.9g 11.1g 75.0g 1.7g</p>	<p>12 ガツンとジューシーメンチ・ソース 鶏(あひる)のバター蒲焼き風 わかめとネギのサクサク醤油炒め かぶとさくらの香のじと味噌和え 食物繊維豊富！おかとごのマヨサラダ</p> <p>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 747kcal 21.7g 27.1g 101.5g 2.7g ヘルシー 481kcal 15.8g 16.3g 71.0g 2.0g</p>
<p>15 精選肉内ハンバーグ・オニオングリース イカメンチたっぷり野菜の具沢山カツ 竹の子の羽太高麗炒め ひじき煮 マリオニサラダ</p> <p>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 20.0g 25.8g 106.7g 3.1g ヘルシー 491kcal 13.0g 15.4g 74.0g 2.0g</p>	<p>16 Premium 春の高山祭(山王祭)の日 岐阜県名物！“あんかけカツ丼”風ヒレカツ 合鴨で鶏ちゃん風～塩だれ仕立て～ 岐阜県土料理：五平餅風～ニヨッキで～ 白菜漬とコーンのかがさラタ 芋芋洋芋使用：西面リブンのロールルーキー</p> <p>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 18.0g 18.5g 106.5g 3.1g ヘルシー 469kcal 13.0g 12.0g 76.0g 2.1g</p>	<p>17 牛すじ肉のこってり甘辛煮 千葉県産「ほるる」のジューントマトソース～ 高野豆腐と花桃の煮物 手づとせんじの辛味噌炒め 豆皮とお野菜のわらしサラダ</p> <p>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 656kcal 16.5g 16.5g 98.6g 2.0g ヘルシー 390kcal 11.8g 6.6g 65.3g 1.8g</p>	<p>18 エビフライアンドマリソース～バスク添え～ 鰯そぼろと春野菜のマッシュ里芋おかず きんじら蓮根 おまかせの副菜 広島県糸島しお漬と切り大根の青じそサラダ</p> <p>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 672kcal 15.0g 13.4g 101.3g 2.0g ヘルシー 400kcal 11.5g 9.8g 74.7g 1.7g</p>	<p>19 香味野菜が決め手 サクサク油淋汁(ユーリチー) イカ団子と大根の和風煮 竹の子と春菊の塩だれ炒め 花芽菜の3種チーズソーセージドレッシング 4色お豆とかぼちゃのワッフル</p> <p>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 747kcal 21.7g 27.1g 101.5g 2.7g ヘルシー 481kcal 15.8g 16.3g 71.0g 2.0g</p>
<p>22 甘辛豚と野菜の生姜焼き 海老とれんこんの落とし揚げ・お汁あん タコ入り・海鮮チヂミ さのしの柚子胡麻炒め ボテトサラダ</p> <p>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 612kcal 14.1g 17.9g 102.5g 2.6g ヘルシー 439kcal 9.6g 11.5g 72.2g 1.8g</p>	<p>23 中華フェア 青椒肉絲風ソースでピーフリーハンバーグ 5品目具材使用！パリパリ中華春巻き たっぷり野菜の揚げ餃子 干豆腐のピリ辛ナムル カラッタとさくらのの中華ごまサラダ</p> <p>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 658kcal 21.3g 33.6g 113.4g 2.9g ヘルシー 549kcal 14.1g 18.9g 77.1g 2.0g</p>	<p>24 ごろっとチリマヨチキン お楽しみの揚げ物 高野豆腐とそぼろの煮物 ブロッコリーと人参のマスタードマリネ エリンギと春雨の黒ごまサラダ</p> <p>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 656kcal 22.8g 19.2g 102.1g 2.0g ヘルシー 464kcal 15.5g 11.7g 71.7g 1.5g</p>	<p>25 スタミナ満点！牛肉のブルコギ だし香る・白身魚フライ 青キャベツの剥り天 切り大根煮 店主おすすめの1品</p> <p>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 578kcal 17.4g 11.8g 97.8g 3.2g ヘルシー 394kcal 12.4g 7.4g 69.3g 2.3g</p>	<p>26 ★ Special 北海道 北海道産ホタテのクリームロコッコ 合鴨とさくら芋の和風アヒージョ山椒風味 粗挽きひくちくね・甘辛ダレ こんにゃくの生姜昆布和え 白菜漬とともにのポン酢ジュレサラダ</p> <p>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 774kcal 15.4g 20.7g 105.3g 2.9g ヘルシー 514kcal 10.9g 18.2g 72.5g 2.2g</p>
29	30	店休日		
		<p>● 黒豚の酢豚～鶏肉と野菜の黒酢ダレ～ 栗かぼちゃロコッケ ちくわの醤油揚げ ひじき煮 チリマヨニサラダ</p> <p>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 615kcal 17.9g 32.2g 110.7g 2.7g ヘルシー 531kcal 11.8g 19.4g 75.4g 1.8g</p>		

●マークは写真で紹介しているメニューです。

厳選国産
十六穀ご飯
使用



日替わり デラックス弁当
白替わりのおかず5品
カロリー：目安500kcal



日替わり ヘルシー弁当
白替わりのおかず5品
カロリー：目安550kcal

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

熱烈なおかずを盛り込んだ
スペシャルメニューです。



農林水産省が行う「米・粉消費
拡大対策事業」とコラボ、4月国
産米粉(スマッキ)のこのトマトベベ
ロンに米粉を使用しています。

※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例ですが、あくまで目安です。
栄養素の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対し特別な配慮はしておりませ
ん。ご了承ください。 ※当店の状況により、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。