管理栄養士が考えた

8月 日替わりメニュー

2026 August

月	火	水	木	金
3	4 ★ Special	5	6 Premium	7

たっぷり豚肉の生姜焼き
ほっこり栗かぼちゃコロッケ
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	16.0g	30.5g	89.5g	3.0g
ヘルシー	508kcal	12.0g	20.4g	71.8g	2.3g

境港産紅ずわい蟹のクリームコロッケ
合鴨とゴロっと野菜のペペロンチーノ
ちくわの磯辺揚げ
里芋とじゃがいもの和風ナッツマッシュ
紅芯大根ときゅうりのオニオンサラダ

	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	741kcal	15.3g	33.2g	94.8g	2.3g
ヘルシー	530kcal	11.4g	19.7g	76.0g	1.7g

豚肉のヒレカツ
お楽しみの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	594kcal	18.0g	24.1g	77.8g	1.9g
ヘルシー	409kcal	11.5g	12.7g	64.0g	1.3g

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
デラックス	820kcal	24.8g	40.6g	92.4g	3.3g
ヘルシー	564kcal	16.8g	23.0g	75.7g	2.3g

海老フライ オーロラソース
大葉入り鶏つみれ 柚子胡椒ダレ
カニカマ入り大根の中華煮
おまかせの副菜
沖縄県産もずくと小松菜の梅サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	626kcal	20.3g	25.2g	83.8g	2.2g
ヘルシー	475kcal	14.6g	17.3g	69.4g	1.7g

10	11	12	13	14

トマトクリームソース ハンバーグ
白身魚フライ ソース
大豆と青菜の生姜昆布炒め
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	676kcal	22.0g	26.4g	89.4g	3.0g
ヘルシー	508kcal	15.9g	17.7g	73.1g	2.2g

店休日

鶏もも唐揚げ
牛肉と厚揚げのしぐれ煮
旨みあふれる肉焼売
豆もやしとインゲンの旨塩和え
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
デラックス	743kcal	22.6g	32.5g	92.3g	2.4g
ヘルシー	578kcal	16.8g	22.8g	78.1g	1.8g

海老カツ BBQソース
ひき肉たっぷり春雨のオイスター炒め
たこ入り海鮮チヂミ
さつま芋とかぼちゃのおかかマッシュ
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	696kcal	18.2g	27.4g	96.3g	2.5g
ヘルシー	521kcal	13.0g	17.9g	78.5g	1.9g

照焼きチキン
ごろっと枝豆コロッケ
ミートボールトマト煮込み
若竹煮
玉子入り花野菜のコク旨クリーミーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	588kcal	22.9g	16.7g	89.3g	2.5g
ヘルシー	438kcal	15.9g	10.9g	71.1g	2.0g

17	18	19 今月のフェア	20	21 ★ Special

黒酢の酢豚
海老入り白身カツ チリソース
鶏さつま揚げ・出汁醤油
ソーセージとピーマンのチーズシーザーソテー
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
デラックス	668kcal	18.2g	27.2g	89.9g	2.6g
ヘルシー	496kcal	13.8g	18.3g	71.0g	1.9g

お肉屋さんのビーフ入りメンチ
アブラカレイ ピリ辛麻婆あん
竹の子の高菜炒め
ひじき煮
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	682kcal	20.8g	28.3g	88.1g	2.7g
ヘルシー	494kcal	14.2g	17.5g	71.8g	2.1g

鶏竜田揚げ 甘辛焼き烏だれ
豚肉と豆腐麺のソース焼きそば
たこ焼き・和風マヨ
明太バターポテト
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	35.9g	91.3g	2.3g
ヘルシー	551kcal	13.4g	20.7g	73.8g	1.5g

ビーフ入りハンバーグカレーソース
お楽しみの揚げ物
花がんもの煮物
あさりとうまい菜のもろみチャプチェ
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	737kcal	20.3g	29.4g	99.3g	2.7g
ヘルシー	523kcal	14.0g	17.1g	79.3g	1.9g

中津唐揚げの名店「もり山」監修唐揚げ
あじのみぞれ煮
ラタトゥイユ なすのトマト煮込み
ほうれん草の胡麻和え
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	36.0g	80.7g	3.0g
ヘルシー	528kcal	16.6g	22.3g	67.3g	2.3g

24	25	26	27	28 Premium

粗挽きハンバーグ きのこデミソース
極厚ハムカツ 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	744kcal	23.9g	30.7g	95.3g	3.5g
ヘルシー	539kcal	16.6g	19.7g	76.0g	2.4g

4種海鮮お出汁の贅沢唐揚げ
スタミナ満点 牛肉のプルコギ
銚子名物カレーボール・コンソメ煮
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
デラックス	696kcal	20.0g	32.2g	84.7g	3.1g
ヘルシー	491kcal	14.3g	18.6g	69.0g	2.1g

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
ひとくちカニ玉・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	611kcal	19.1g	37.9g	90.3g	3.2g
ヘルシー	454kcal	13.8g	22.3g	71.2g	2.1g

宮崎名物チキン南蛮 タルタル添え
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	758kcal	22.9g	39.1g	87.5g	3.3g
ヘルシー	476kcal	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
さつま芋とコーンのバター醤油
キャベツのチョレギサラダ
焼肉のα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	661kcal	16.2g	27.0g	89.6g	2.5g
ヘルシー	467kcal	11.2g	15.1g	73.0g	1.6g

31

サクッとチキン トマトバジルソース
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
デラックス	675kcal	18.8g	27.8g	89.8g	1.9g
ヘルシー	507kcal	13.4g	18.7g	72.9g	1.5g

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。

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

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。

※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。
※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。