

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
February

月

火

水

木

金



濃厚デミグラス
 ◎ ごろっとチキン・濃厚デミグラスソース
 お楽しみの揚げ物
 大豆ときゅうりの生妻昆布和え
 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	410kcal	13.8g	13.1g	60.4g	1.8g
デラックス	585kcal	20.9g	19.8g	82.5g	2.3g



柚子胡椒
 ◎ ガツンとジューシーメンチ・柚子胡椒ソース
 カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
 花がんの煮物
 おまかせの副菜
 玉子入り花野菜のすりおろし野菜サラダ

	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	12.8g	17.8g	60.6g	1.9g
デラックス	678kcal	19.5g	28.2g	86.4g	2.7g



さかなの日
 ◎ チキンとツナの豆乳トマトシチュー
 北海道産サーモンフライ・ソース
 タコ入り! 海鮮チヂミ
 ひじき入り卵の花〜カレー仕立て〜
 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	393kcal	13.0g	12.4g	58.3g	1.7g
デラックス	543kcal	19.9g	17.1g	78.3g	2.4g



★ Special
 ◎ 境産産紅ズワイ蟹のクリームコロッケ
 ◎ 合鴨と野菜の黒胡麻ナッツ炒め
 肉さつま揚げ・チリソース
 かぼちゃと里芋の和風マッシュ
 白菜漬と人参のもろみ醤油サラダ

	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	465kcal	11.3g	18.8g	62.8g	2.0g
デラックス	701kcal	15.7g	32.1g	87.8g	2.6g



ハンバーグ
 ◎ ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つくね風〜
 さつま芋コロッケ
 菜の花入り花形豆腐の揚げ物
 カニカマ入り! きのこと野菜の黒酢パスタ
 店主おすすめ一品

	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	10.1g	14.1g	75.4g	1.5g
デラックス	665kcal	14.3g	21.1g	105.9g	2.3g



ぶりぶりエビ
 ◎ 海老カツ・ソース
 ひき肉たっぷり! スタミナチャプチェ
 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
 こんにゃくの和風明太和え
 キャベツのシーザードレッシングサラダ

	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	397kcal	10.8g	12.8g	60.1g	1.6g
デラックス	587kcal	16.5g	20.3g	85.2g	2.2g



肉満載フェア
 ◎ 肉屋のビーフ入りメンチ・さっぱりおろしダレ
 ◎ さば竜田揚げ・ほろほろチャーシューあん
 ソーセージとピーマンの洋風ソテー
 肉そぼろ入り! さつま芋のマスタード和え
 豆もやし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
ヘルシー	485kcal	13.7g	19.7g	64.2g	1.8g
デラックス	734kcal	21.8g	33.2g	88.0g	2.4g



店休日



大葉入り
 ◎ 大葉入り鶏つみれ・照焼きソース
 菜の花入りコロッケ
 きんぴられんこん
 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	440kcal	11.0g	15.5g	65.3g	2.1g
デラックス	649kcal	16.4g	24.8g	91.4g	2.7g



Premium バレンタインにちなんで
 ◎ 和牛入り! 濃厚ビーフシチューコロッケ
 ◎ チーズハンバーグ・オニオンソース〜さつま芋サラダ添え〜
 鮭入り青菜ときのこのべへロン炒め
 紅芯大根入りカラフルマヨサラダ
 チョコレートロールケーキ

	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	526kcal	11.2g	25.0g	65.0g	1.7g
デラックス	812kcal	17.1g	41.0g	94.4g	2.7g



お肉たっぷり!
 ◎ たっぴり豚肉のこってりオイスター炒め
 完熟トマトのピザロール
 わかめとネギのサクサク醤油炒め
 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	10.0g	18.5g	61.4g	2.0g
デラックス	661kcal	14.7g	29.7g	86.0g	2.7g



★ Special
 ◎ 賢資唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜
 ◎ たっぴりひき肉とナスの和風ラグーソース
 ソースたこ焼き
 かぶと高菜のごま炒め
 こんにゃくときゅうりの赤しそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	463kcal	11.2g	21.0g	58.5g	2.2g
デラックス	714kcal	17.5g	36.1g	81.5g	3.2g



ビタミンB1豊富
 ◎ 合鴨とごろっと野菜の和風タルタル仕立て
 海鮮老白身カツ・柚子胡椒ソース
 高野豆腐と花枝の煮物
 オクラと麦味噌漬のネバネバ和え
 店主おすすめ一品

	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	401kcal	11.7g	13.7g	59.3g	2.0g
デラックス	605kcal	16.5g	23.9g	82.9g	2.8g



アジアン
 ◎ 台湾発! スパイシー唐揚げ〜ダージョーパイ〜
 ◎ さわらの竜田揚げ・ピリ辛麻辣ソース
 ちくわの磯辺揚げ・カレーソース
 うまい菜で炒青菜(チャオチンツァイ)風
 あざり入りタイ春雨サラダ(ヤムウンセン)風

	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	445kcal	15.1g	16.6g	59.4g	1.6g
デラックス	651kcal	24.5g	25.7g	80.8g	2.2g



からだ温まる
 ◎ 粗挽き肉ハンバーグ・ぼかぼか生姜ソース
 イカ団子のオーロラソース・野菜添え
 かぼちゃ天ぷら
 切干大根煮
 キャベツの昆布ボン酢サラダ

	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	401kcal	11.2g	13.1g	60.9g	2.1g
デラックス	598kcal	18.7g	22.0g	84.9g	3.0g



店休日



やみつき
 ◎ 豚竜田と野菜の旨辛麻婆炒め
 十勝産! 牛肉と男爵イモ入りコロッケ
 ミートボール・トマトソース
 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	479kcal	11.7g	19.4g	65.5g	1.8g
デラックス	666kcal	15.1g	28.1g	89.5g	2.3g



山梨県 静岡県
 ◎ 牛ハラミカツ・甲州味噌赤みそソース
 ◎ 豆腐超で! 富士宮焼きそば
 カレーボールと大根のおでん〜静岡おでん仕立て〜
 しらすと白菜漬の和風生姜サラダ
 マスカットあん入りまんなん大福

	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	472kcal	11.4g	17.1g	68.9g	2.2g
デラックス	724kcal	16.9g	31.5g	93.9g	3.0g



瀬戸内レモン
 ◎ フライドチキン・瀬戸内レモンだれ
 お楽しみの1品
 たこと紅生姜の揚げ天
 ほうれん草と豆もやしの黒胡麻ナムル
 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	467kcal	14.3g	19.4g	59.6g	1.8g
デラックス	690kcal	21.9g	31.1g	81.7g	2.5g



リコピン
 ◎ 牛すじ入り! コク旨トマトシチュー
 栗かぼちゃコロッケ
 野菜たっぷり揚げ餃子
 ひじき煮
 大豆のオニオンドレッシングサラダ

	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	413kcal	10.6g	12.6g	64.6g	2.0g
デラックス	598kcal	14.1g	19.9g	91.1g	2.8g

◎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
 カロリー目安750kcal



日替わり ヘルシー弁当
 日替わりのおかず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 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いません。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。



おいしいメッセステナ=いい未来
さかなの日
 毎月3〜7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、2/4は水産物を豊富に使用しています。