

6月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
June

月	火	水	木	金																																																																																					
<p>1</p> <p>◎ 牛タン入りハンバーグ さわらの竜田揚げ 豆乳坦々ソース 肉さつま揚げの出汁醤油 ひじき煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>527kcal</td><td>25.0g</td><td>27.1g</td><td>78.0g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>458kcal</td><td>16.4g</td><td>18.1g</td><td>58.0g</td><td>2.3g</td></tr> </table>	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	527kcal	25.0g	27.1g	78.0g	2.8g	ヘルシー	458kcal	16.4g	18.1g	58.0g	2.3g	<p>2</p> <p>◎ 北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ たっぷりひき肉と春雨のコク旨噌炒め 出汁入りたこ焼き 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 店主おすすめ一品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>742kcal</td><td>21.0g</td><td>34.9g</td><td>86.9g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>451kcal</td><td>11.7g</td><td>17.4g</td><td>62.6g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	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	742kcal	21.0g	34.9g	86.9g	2.4g	ヘルシー	451kcal	11.7g	17.4g	62.6g	1.5g	<p>3 ★ Special</p> <p>◎ オマール海老のビスク風クリームコロッケ ◎ 合鴨と野菜の黒胡麻ナッツソテー 栗とさつま芋のおつまみ天・和風だし しらす入りほうれん草のサクサク醤油和え 白菜漬のポン酢サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>689kcal</td><td>13.4g</td><td>30.1g</td><td>94.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>458kcal</td><td>9.5g</td><td>17.7g</td><td>68.8g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	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	689kcal	13.4g	30.1g	94.9g	2.5g	ヘルシー	458kcal	9.5g	17.7g	68.8g	1.9g	<p>4</p> <p>◎ 粗挽き肉ハンバーグ オムカレー風ソース おまかせの揚げ物 きんぴられんこん ツナ入り大豆とごぼうの味噌炒め かぼちゃと里芋の柚子胡椒サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>684kcal</td><td>24.0g</td><td>26.9g</td><td>84.9g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>465kcal</td><td>15.4g</td><td>16.0g</td><td>63.1g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	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	684kcal	24.0g	26.9g	84.9g	2.7g	ヘルシー	465kcal	15.4g	16.0g	63.1g	1.9g	<p>5</p> <p>◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風 タルタル添え ごろっと枝豆コロッケ 高野豆腐と花麩の煮物 竹の子の明太炒め カニカマ入りキャベツのオニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>713kcal</td><td>20.9g</td><td>32.0g</td><td>88.8g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>457kcal</td><td>13.9g</td><td>18.3g</td><td>62.5g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	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	713kcal	20.9g	32.0g	88.8g	2.7g	ヘルシー	457kcal	13.9g	18.3g	62.5g	1.9g
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	527kcal	25.0g	27.1g	78.0g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	458kcal	16.4g	18.1g	58.0g	2.3g																																																																																				
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	742kcal	21.0g	34.9g	86.9g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	451kcal	11.7g	17.4g	62.6g	1.5g																																																																																				
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	689kcal	13.4g	30.1g	94.9g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	458kcal	9.5g	17.7g	68.8g	1.9g																																																																																				
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	684kcal	24.0g	26.9g	84.9g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	465kcal	15.4g	16.0g	63.1g	1.9g																																																																																				
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	713kcal	20.9g	32.0g	88.8g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	457kcal	13.9g	18.3g	62.5g	1.9g																																																																																				
<p>8</p> <p>◎ 海老カツ チリソース 国産生姜の豚肉生姜焼き 旨みあふれる肉焼売 切干大根煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>527kcal</td><td>18.2g</td><td>27.2g</td><td>88.4g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>394kcal</td><td>12.8g</td><td>18.3g</td><td>64.8g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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	527kcal	18.2g	27.2g	88.4g	2.6g	ヘルシー	394kcal	12.8g	18.3g	64.8g	2.0g	<p>9 今月のフェア</p> <p>◎ 牛カツ スタミナ焼肉ぐれ ◎ あじのカレー南蛮風ソース ソーセージ入りピーマンのチリ炒め こんにやくと人参の生姜昆布和え さつま芋のシーザーサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>545kcal</td><td>19.1g</td><td>28.2g</td><td>88.0g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>378kcal</td><td>11.8g</td><td>17.1g</td><td>64.7g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	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	545kcal	19.1g	28.2g	88.0g	2.1g	ヘルシー	378kcal	11.8g	17.1g	64.7g	1.5g	<p>10</p> <p>◎ チキンステーキ バジルトマトソース イカ団子と野菜の和風オイスターあん 花がんの煮物 チンゲン菜とわかめのピリ辛炒め マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>516kcal</td><td>18.3g</td><td>26.9g</td><td>80.4g</td><td>3.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>379kcal</td><td>12.3g</td><td>18.7g</td><td>58.5g</td><td>2.5g</td></tr> </table>	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	516kcal	18.3g	26.9g	80.4g	3.4g	ヘルシー	379kcal	12.3g	18.7g	58.5g	2.5g	<p>11</p> <p>◎ ビーフシチュー 北海道産サーモンフライ ソース タコ入り! 海鮮チヂミ おまかせの副菜 麦味噌大根ときゅうりのパリパリサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>546kcal</td><td>14.8g</td><td>17.4g</td><td>84.2g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>389kcal</td><td>9.9g</td><td>11.8g</td><td>62.0g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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	546kcal	14.8g	17.4g	84.2g	2.7g	ヘルシー	389kcal	9.9g	11.8g	62.0g	2.0g	<p>12 Premium</p> <p>◎ チーズハンバーグ ロコモコソース ◎ タンドリー風フライドチキン 高菜と切干大根の中華炒め 韓国風サラダ ピリ辛ナムル バナナケーキ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>655kcal</td><td>21.4g</td><td>39.2g</td><td>91.6g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>442kcal</td><td>13.6g</td><td>23.2g</td><td>65.1g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	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	655kcal	21.4g	39.2g	91.6g	3.3g	ヘルシー	442kcal	13.6g	23.2g	65.1g	2.2g
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	527kcal	18.2g	27.2g	88.4g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	394kcal	12.8g	18.3g	64.8g	2.0g																																																																																				
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	545kcal	19.1g	28.2g	88.0g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	378kcal	11.8g	17.1g	64.7g	1.5g																																																																																				
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	516kcal	18.3g	26.9g	80.4g	3.4g																																																																																				
ヘルシー	379kcal	12.3g	18.7g	58.5g	2.5g																																																																																				
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	546kcal	14.8g	17.4g	84.2g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	389kcal	9.9g	11.8g	62.0g	2.0g																																																																																				
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	655kcal	21.4g	39.2g	91.6g	3.3g																																																																																				
ヘルシー	442kcal	13.6g	23.2g	65.1g	2.2g																																																																																				
<p>15</p> <p>◎ 箕沢唐揚げ 4種海鮮お出汁 ひき肉たっぷり四川風麻婆茄子 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 鮭とピーマンのもろみ醤油炒め キャベツの青じそサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>637kcal</td><td>19.9g</td><td>39.1g</td><td>83.6g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>423kcal</td><td>13.6g</td><td>23.7g</td><td>60.6g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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	637kcal	19.9g	39.1g	83.6g	3.0g	ヘルシー	423kcal	13.6g	23.7g	60.6g	2.0g	<p>16</p> <p>◎ 名古屋コーチン入りハンバーグ 照焼きソース 海老入り白身カツソース 大豆とインゲンの柚子胡椒炒め ひじき煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>555kcal</td><td>19.6g</td><td>28.7g</td><td>85.5g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>395kcal</td><td>13.0g</td><td>17.9g</td><td>62.3g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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	555kcal	19.6g	28.7g	85.5g	2.9g	ヘルシー	395kcal	13.0g	17.9g	62.3g	2.1g	<p>17</p> <p>◎ チキン竜田おろし煮 白身魚フライ 麦味噌タルタル かぼちゃ天ぷら きゅうりのおかか和え 沖繩県産もずくと春雨のサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>579kcal</td><td>17.5g</td><td>32.1g</td><td>90.1g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>401kcal</td><td>11.2g</td><td>18.4g</td><td>65.9g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	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	579kcal	17.5g	32.1g	90.1g	2.3g	ヘルシー	401kcal	11.2g	18.4g	65.9g	1.6g	<p>18 ★ Special</p> <p>◎ 本まぐろメンチ ◎ 甘辛豚と野菜のコク旨ぐれ ミートボールトマト煮込み かぼちゃ天ぷら さつま芋の味噌マッシュ 広島菜とこんにやくのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>631kcal</td><td>13.2g</td><td>26.9g</td><td>96.3g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>332kcal</td><td>9.5g</td><td>15.2g</td><td>69.1g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	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	631kcal	13.2g	26.9g	96.3g	2.3g	ヘルシー	332kcal	9.5g	15.2g	69.1g	1.7g	<p>19</p> <p>◎ 境港産紅ずい蟹のクリームコロッケ 鶏肉と野菜のレモンバター炒め ひとくちカニ玉・和風だし 人参と枝豆の白和え 店主おすすめ一品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>655kcal</td><td>21.4g</td><td>39.2g</td><td>91.6g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>349kcal</td><td>11.8g</td><td>17.5g</td><td>62.6g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	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	655kcal	21.4g	39.2g	91.6g	3.3g	ヘルシー	349kcal	11.8g	17.5g	62.6g	1.8g
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	637kcal	19.9g	39.1g	83.6g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	423kcal	13.6g	23.7g	60.6g	2.0g																																																																																				
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	555kcal	19.6g	28.7g	85.5g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	395kcal	13.0g	17.9g	62.3g	2.1g																																																																																				
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	579kcal	17.5g	32.1g	90.1g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	401kcal	11.2g	18.4g	65.9g	1.6g																																																																																				
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	631kcal	13.2g	26.9g	96.3g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	332kcal	9.5g	15.2g	69.1g	1.7g																																																																																				
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	655kcal	21.4g	39.2g	91.6g	3.3g																																																																																				
ヘルシー	349kcal	11.8g	17.5g	62.6g	1.8g																																																																																				
<p>22</p> <p>◎ 粗挽き肉ハンバーグ BBQマスタード 赤いもコロッケ 銚子名物カレーボール・コンソメ煮 あざりと小松菜の煮びたし マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>571kcal</td><td>19.2g</td><td>29.4g</td><td>92.1g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>404kcal</td><td>13.2g</td><td>17.9g</td><td>65.2g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	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	571kcal	19.2g	29.4g	92.1g	2.7g	ヘルシー	404kcal	13.2g	17.9g	65.2g	2.2g	<p>23 Premium</p> <p>◎ 魚介の旨みたっぷりバリエア ◎ 和牛入り濃厚ビーフシチューコロッケ ◎ 照焼きチキン 白菜漬のさっぱり梅和え チャーシュー入りポテサラ ほろ苦仕立てのカフェラテロール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>577kcal</td><td>20.5g</td><td>26.5g</td><td>92.1g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>405kcal</td><td>13.0g</td><td>16.2g</td><td>65.9g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	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	577kcal	20.5g	26.5g	92.1g	2.2g	ヘルシー	405kcal	13.0g	16.2g	65.9g	1.6g	<p>24</p> <p>◎ 黒酢の酢豚 お楽しみの一品 菜の花入り花形豆腐の揚げ物 切干大根煮 豆もやしの中華サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>543kcal</td><td>15.7g</td><td>28.0g</td><td>87.2g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>404kcal</td><td>11.7g</td><td>19.2g</td><td>63.9g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	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	543kcal	15.7g	28.0g	87.2g	2.8g	ヘルシー	404kcal	11.7g	19.2g	63.9g	2.2g	<p>25</p> <p>◎ 鶏もも唐揚げ ピリ辛ネギダレ アブラカレイ もろみ味噌ソース 大根のコンソメ煮 おまかせの副菜 小松菜の黒胡麻サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>553kcal</td><td>23.3g</td><td>35.6g</td><td>79.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>340kcal</td><td>12.6g</td><td>16.7g</td><td>56.8g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	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	553kcal	23.3g	35.6g	79.9g	2.5g	ヘルシー	340kcal	12.6g	16.7g	56.8g	1.6g	<p>26 今月のフェア</p> <p>◎ 海老フライ タルタルソース ◎ ビーフ入りハンバーグ 濃厚デミソース アンチョビポテト うまい菜のバターソテー きゅうりのポン酢サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>543kcal</td><td>20.3g</td><td>27.9g</td><td>89.6g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>372kcal</td><td>12.7g</td><td>17.8g</td><td>64.7g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	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	543kcal	20.3g	27.9g	89.6g	2.4g	ヘルシー	372kcal	12.7g	17.8g	64.7g	1.7g
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	571kcal	19.2g	29.4g	92.1g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	404kcal	13.2g	17.9g	65.2g	2.2g																																																																																				
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	577kcal	20.5g	26.5g	92.1g	2.2g																																																																																				
ヘルシー	405kcal	13.0g	16.2g	65.9g	1.6g																																																																																				
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	543kcal	15.7g	28.0g	87.2g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	404kcal	11.7g	19.2g	63.9g	2.2g																																																																																				
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	553kcal	23.3g	35.6g	79.9g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	340kcal	12.6g	16.7g	56.8g	1.6g																																																																																				
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	543kcal	20.3g	27.9g	89.6g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	372kcal	12.7g	17.8g	64.7g	1.7g																																																																																				
<p>29</p> <p>◎ 油淋鶏(コーリンチー) 栗かぼちゃコロッケ ちくわ磯辺揚げ 竹の子とピーマンのきんぴら 紅芯大根と花野菜のクリーミーサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>608kcal</td><td>17.6g</td><td>36.3g</td><td>94.7g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>427kcal</td><td>11.9g</td><td>22.1g</td><td>66.6g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	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	608kcal	17.6g	36.3g	94.7g	2.6g	ヘルシー	427kcal	11.9g	22.1g	66.6g	1.8g	<p>30</p> <p>◎ 黒毛和牛入りメンチカツ 豚しゃぶとなすの香味ネギダレ たこと紅生姜の揚げ天 ひじき煮 こんにやくの塩レモンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>569kcal</td><td>17.2g</td><td>29.3g</td><td>61.9g</td><td>3.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>323kcal</td><td>11.6g</td><td>17.4g</td><td>47.6g</td><td>2.4g</td></tr> </table>	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	569kcal	17.2g	29.3g	61.9g	3.4g	ヘルシー	323kcal	11.6g	17.4g	47.6g	2.4g																																																						
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	608kcal	17.6g	36.3g	94.7g	2.6g																																																																																				
ヘルシー	427kcal	11.9g	22.1g	66.6g	1.8g																																																																																				
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	569kcal	17.2g	29.3g	61.9g	3.4g																																																																																				
ヘルシー	323kcal	11.6g	17.4g	47.6g	2.4g																																																																																				

◎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。