

3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
March

月

火

水

木

金



2 国産生姜
豚肉生姜焼き・野菜添え
ごま油香る! 塩じゃがコロケ
出汁入りたこ焼き
切干大根煮
小松菜の黒胡麻サラダ

	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	596kcal	15.5g	25.1g	81.6g	2.3g
ヘルシー	399kcal	10.4g	15.3g	58.9g	1.7g



3 Premium ひなまつり
フライドチキン・春色明太タルタル
あぐー豚ハンバーグ・あさり入り和風生姜あん
菜の花入りふんわり花形豆腐〜梅風味〜
スクランブルエッグ入りカラフル野菜サラダ
春のかおり 桜餡のまんなん大福

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	771kcal	23.2g	37.6g	88.5g	2.5g
ヘルシー	510kcal	14.3g	22.3g	65.6g	1.6g



4 ぶりぶり海老
海老カツ・ソース
たっぷりひき肉のオイスター春雨
大根のコンソメ煮
鮭とピーマンののりみ醤油炒め
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	574kcal	16.1g	18.8g	86.7g	2.3g
ヘルシー	401kcal	10.5g	12.9g	61.7g	1.7g



5 サクサク衣!
極厚ハムカツ・スタミナ焼肉ダレ
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
ぎんびられんこん
ひじき入り白和え
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	614kcal	19.0g	20.4g	89.3g	3.0g
ヘルシー	406kcal	12.4g	12.1g	63.1g	2.1g



6 さかなの日
唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和え
白身魚フライ・柚子胡椒風味
銚子名物カレーボール
京風卵の花〜おかからと野菜煮〜
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
デラックス	707kcal	19.5g	32.3g	86.7g	2.7g
ヘルシー	472kcal	13.0g	19.6g	62.9g	2.0g



9 5種果汁入りおろし
ビーフ入りハンバーグ・おろしソース
お楽しみの揚げ物
たこと紅生姜の揚げ天
かぶとチンゲン菜の炒め煮
キャベツのピリ辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	578kcal	24.8g	18.4g	79.3g	2.4g
ヘルシー	416kcal	17.1g	13.0g	58.6g	1.9g



10 Special 黒トリュフ
黒トリュフ香る唐揚げ
鱈(あじ)電田・ひき肉入り四川風麻婆あん
ミートボールトマト煮込み
さつま芋のバターナッツ仕立て
紅芯大根とカリフラワーのオニオンサラダ

	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	723kcal	20.8g	33.2g	86.8g	1.9g
ヘルシー	474kcal	13.4g	18.6g	64.2g	1.4g



11 山椒
豚電田と野菜の山椒風味のアヒージョ
栗かぼちゃコロケ
ちくわの磯辺揚げ
ひじき煮
2種の大豆の和風甘辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	655kcal	14.7g	27.0g	90.1g	2.5g
ヘルシー	465kcal	11.4g	18.3g	65.3g	1.9g



12 瀬戸内レモン
瀬戸内レモン香る! チキン回鍋肉(ホイコーロー)
海老水餃子で韓国餃子風
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	529kcal	19.0g	14.1g	82.9g	3.0g
ヘルシー	391kcal	12.4g	11.1g	61.0g	2.1g



13 Premium ホワイトデーにちなんで
ビーフカツ・トマトチーズソース
合鴨のホワイトクリームシチュー
高菜入りしらすの和風ショートパスタ
白菜漬ののりみサラダ
クリームチーズ入りふんわりロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	678kcal	16.4g	29.0g	88.2g	2.8g
ヘルシー	444kcal	11.0g	16.6g	63.0g	2.0g



16 14種類のスパイス
ほろほろ豚肉と野菜のココ旨カレー
枝豆コロケ
海鮮チヂミ・オニオンソース
切干大根煮
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
デラックス	657kcal	14.6g	28.1g	87.5g	3.1g
ヘルシー	449kcal	10.2g	17.7g	62.9g	2.2g



17 ごろっと鶏肉
ごろっとチキン・黒胡麻坦々ソース
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
肉さつまの生姜醤油
春雨と水菜の中華和え
里芋とかぼちゃの甘辛マッシュサラダ

	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	592kcal	25.3g	17.0g	82.5g	2.5g
ヘルシー	446kcal	17.3g	12.8g	63.4g	2.1g



18 こってり
牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜
お楽しみの1品
高野豆腐のカニカマ中華あん
小松菜とコーンのバター醤油炒め
キャベツの5種果汁入りおろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	655kcal	14.5g	19.1g	84.3g	2.6g
ヘルシー	386kcal	10.6g	12.8g	59.5g	1.8g



19 今月のフェア 洋食フェア
粗挽きハンバーグ・王道デミグラスソース
海老フライ・マスタードマヨ
ソーセージとうまい菜のアンチョビ炒め
3種チーズのマッシュポテト
ブロッコリーの洋風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
デラックス	633kcal	18.6g	25.9g	83.3g	2.3g
ヘルシー	435kcal	12.2g	16.7g	60.7g	1.7g



23 パワーチャージ
ガッツとジュシーメンチ・ソース
アブラカレイ・トマトソース
柚子胡椒風味の和風チャブチェ
ツナと竹の子の味噌炒め
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	666kcal	19.4g	27.4g	85.6g	2.5g
ヘルシー	445kcal	12.3g	16.6g	62.0g	1.8g



24 宮崎県
チキンカツで宮崎郷土料理チキン南蛮風
たっぷりひき肉と里芋の生姜昆布和え
野菜たっぷり揚げ餃子
おまかせの副菜
麦味噌漬けとカリフラワーの和風サラダ

	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	654kcal	18.5g	18.3g	94.6g	3.0g
ヘルシー	453kcal	12.3g	11.6g	70.8g	2.1g



25 Special 海の宝石桜海老
桜海老のクリームコロケ
合鴨のごちそう黒酢オニオン
栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛ダレ
ぎゅうりと豆やししの和風和え
白菜漬のボン酢サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	653kcal	13.2g	29.8g	91.6g	2.5g
ヘルシー	421kcal	9.0g	17.4g	64.8g	1.9g



26 人気メニュー
チキン電田おろし煮風
鯖(さば)のチリマヨソース
大豆とごぼうの中華風炒め
ひじき煮
キャベツのやみつ塩だれサラダ

	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	713kcal	22.3g	33.6g	81.9g	2.4g
ヘルシー	459kcal	14.1g	18.8g	59.7g	1.8g



27 今月のフェア 東北フェア
ビーフ入りメンチカツ・会津若松ソース
春雨で盛岡じゃじゃ麺風
花がんもの生姜おでん風
ほうれん草の胡麻和え南部風仕立て
大葉香る! オクラのサラダ〜山形だし仕立て〜

	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	600kcal	17.1g	22.4g	86.6g	2.8g
ヘルシー	396kcal	11.5g	13.3g	61.2g	2.0g



30 スタミナ
豚肉と野菜のオイスター炒め〜ローハン風〜
海老入り白身カツ・ソース
かぼちゃ天ぷら
切干大根煮
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
デラックス	607kcal	13.3g	23.4g	86.6g	2.7g
ヘルシー	425kcal	9.5g	15.3g	62.9g	2.0g



31 たっぷりたまご入り
照焼き月見ハンバーグ
さつま芋コロケ
わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル
こんにやくの赤しそ和え
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	704kcal	14.4g	28.3g	100.3g	2.1g
ヘルシー	466kcal	9.4g	16.8g	71.2g	1.6g

☑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。



おいしい×サステナ=いい未来
さかなの日

※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。

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、3/6は水産物を豊富に使用しています。