

# 5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
May

月

火

水

木

金



1 **たっぷり挽き肉のキーマカレー**  
磯の香り広がる白身魚フライ  
たこと紅生姜の揚げ天  
おまかせの副菜  
大豆のもろみサラダ

	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	695kcal	21.6g	31.5g	83.0g	2.6g
ヘルシー	502kcal	16.2g	21.5g	62.3g	2.0g

4 **店休日**

5 **店休日**

6 **店休日**



7 **月見ハンバーグ BBQマスタード**  
お楽しみの揚げ物  
花かんもの煮物  
ツナと彩り野菜の柚子胡椒チャプチェ  
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	735kcal	16.2g	34.6g	91.0g	2.8g
ヘルシー	482kcal	10.9g	20.5g	64.2g	2.0g



8 **★ Special**  
**黒トリュフ香る唐揚げ**  
**ざわらのオイスターソース**  
きのこの生姜白炒め  
しらすとわかめの酢の物  
高菜入りこんにゃくのサラダ

	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	694kcal	19.8g	33.2g	80.0g	2.3g
ヘルシー	444kcal	12.5g	18.9g	57.2g	1.9g



11 **国産生姜の豚肉生姜焼き**  
白身魚フライ 胡麻味噌ダレ  
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ  
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	602kcal	16.8g	24.2g	80.9g	2.5g
ヘルシー	434kcal	11.7g	16.8g	59.8g	1.9g



12 **👑 Premium**  
**牛ハラミカツ 3種チーズナッツソース**  
**トリュフ香る 合鴨とパスタのソテー**  
栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛ダレ  
カニカマ入り白菜漬の中華風サラダ  
ロールケーキ〜アールグレイ〜

	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	695kcal	15.9g	32.3g	86.2g	2.4g
ヘルシー	458kcal	10.3g	18.9g	62.3g	1.8g



13 **海老カツ ソース**  
豚肉のチリソース炒め  
高野豆腐の煮物  
かぼちゃとさつま芋の甘辛マッシュ  
キャベツのサクサク醤油サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	673kcal	15.0g	25.8g	96.6g	2.3g
ヘルシー	449kcal	10.7g	15.1g	69.1g	1.6g



14 **今月のフェア**  
**フライドチキン アンチョビマヨ**  
**アブラカレイ 濃厚トマトソース**  
青菜のバターソテー  
紅芯大根ときゅうりのラベ風  
さつま芋の洋風サラダ

	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	695kcal	19.8g	31.5g	84.4g	2.1g
ヘルシー	457kcal	12.3g	18.0g	62.7g	1.6g



15 **粗挽きハンバーグ 和風もろみだれ**  
栗かぼちゃのほっこりコロケ  
きんぴられんこん  
広島入りかぶの赤しそ和え  
店主おすすめの商品

	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	662kcal	17.0g	25.0g	93.7g	2.6g
ヘルシー	440kcal	11.1g	14.5g	67.4g	1.8g



18 **極厚ハムカツ オーロラソース**  
挽き肉と豆腐麺のピリ辛混ぜそば  
タコ入り! 海鮮チヂミ  
ごぼうの白和え  
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	724kcal	18.4g	35.5g	84.4g	2.6g
ヘルシー	476kcal	11.7g	20.8g	61.4g	1.9g



19 **豚しゃぶの5種果汁おろしダレ**  
海老入り白身カツ ソース  
旨みあふれる肉焼売  
ひじき煮  
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	528kcal	16.1g	15.8g	83.2g	2.9g
ヘルシー	376kcal	11.1g	10.5g	61.2g	2.1g



20 **★ Special**  
**合鴨と野菜のピビンバ風炒め**  
**熟成ベーコンと枝豆のクリームコロケ**  
ちくわの磯辺揚げ  
麦味噌大根の和風ポテトマッシュ  
カリフラワー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	705kcal	14.6g	32.6g	88.1g	2.7g
ヘルシー	462kcal	9.8g	18.9g	62.8g	1.8g



21 **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  
鮭と大根の中華煮  
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	667kcal	18.9g	31.6g	77.5g	2.3g
ヘルシー	484kcal	13.0g	22.5g	58.0g	1.9g



22 **今月のフェア**  
**九州・沖縄**  
**フェア**  
**大分風とり天でチキン南蛮**  
**紅いもコロケ**  
鹿児島名物さつま揚げ風「鶏さつま」  
玉子と小松菜のちゃんぶる〜  
沖縄県産もずくとおくら青じそサラダ

	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	669kcal	21.4g	37.3g	87.9g	2.5g
ヘルシー	458kcal	14.4g	23.2g	61.3g	1.9g



25 **ビーフ入りメンチカツ デミソース**  
鶏肉と野菜のネギ塩炒め  
銚子名物カレーボール  
京風卵の花〜おからと野菜煮〜  
キャベツの昆布酢ジュレサラダ

	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	637kcal	20.2g	25.1g	84.1g	2.4g
ヘルシー	422kcal	13.2g	14.7g	60.4g	1.8g



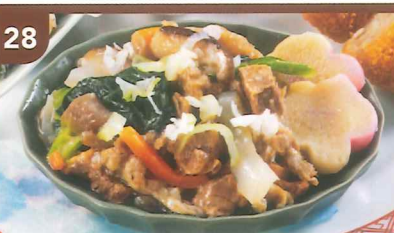
26 **名古屋コーチン入り照焼きつくね**  
四川風しびれ麻婆春雨  
ソースたこ焼き  
おまかせの副菜  
ポテトサラダ

	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	523kcal	18.0g	22.9g	83.7g	2.5g
ヘルシー	384kcal	11.7g	15.3g	61.3g	1.8g



27 **バターチキンカレー**  
牛肉と十勝産男爵いものコロケ  
ミートボールトマト煮込み  
切干大根煮  
店主おすすめの商品

	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	675kcal	12.1g	22.0g	83.8g	2.3g
ヘルシー	395kcal	9.5g	13.2g	60.8g	1.8g



28 **牛肉のすき焼き牛すじ入り**  
キャベツメンチカツ ソース  
かぼちゃ天ぷら  
あざりとひじきの柚子胡椒マヨ  
白菜漬のおかきサラダ

	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	667kcal	17.9g	28.2g	87.0g	3.1g
ヘルシー	446kcal	11.6g	17.5g	62.0g	2.1g



29 **👑 Premium**  
**ジュシー揚げ鶏 スタミナ焼肉だれ**  
**ハンバーグ ウインナートマトソース**  
チャーシューとうまい菜の和風ソテー  
きゅうりの塩しそマリネ風サラダ  
メープルブチケーキ

	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	718kcal	22.9g	35.1g	90.2g	2.8g
ヘルシー	461kcal	14.3g	21.4g	65g	1.9g

☉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。