10月
日替わりメニュー

日替わり デラックス弁当

日替わり ヘルシー弁当

十二穀ご飯使用

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。

※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。
※写真はイメージです。
※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。

マークは写真で紹介しているメニューです。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 店休日	4 店休日
5	6 ★ Special	7	8	9 今月のフェア	10 店休日	11 店休日
12 店休日	13	14 Premium スポーツの日メニュー	15	16	17 店休日	18 店休日
19	20	21	22 ★ Special	23	24 店休日	25 店休日
26	27 今月のフェア 実りの秋ごはんフェア	28	29	30 Premium ハロウィンメニュー	31 店休日	

食欲そそる 豚肉の生姜焼き
白身魚フライ 明太ソース
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
竹の子の高菜炒め
花野菜の3種チーズシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	448kcal	13.3g	15.2g	67.8g	1.8g
デラックス	597kcal	18.0g	23.5g	82.0g	2.4g

宮崎郷土料理チキン南蛮 タルタル添え
イカ団子と具だくさん野菜のチリソース
大根の含め煮
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
ヘルシー	504kcal	14.2g	16.1g	78.2g	1.7g
デラックス	713kcal	21.5g	28.6g	96.6g	2.7g

ビーフ入り照焼きハンバーグ
極厚ハムカツ ソース
銚子名物カレーポール コンソメ煮
カニカマと野菜の黒胡麻チャプチェ
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
ヘルシー	496kcal	14.7g	15.5g	75.4g	2.3g
デラックス	683kcal	21.8g	24.7g	94.5g	3.3g

贅沢唐揚げ 4種海鮮お出汁
デミグラスポークシチュー
かぼちゃ天ぷら
厚揚げの甘辛生姜煮
豆もやしと水菜の中華サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	551kcal	13.5g	22.0g	71.3g	1.9g
デラックス	768kcal	19.2g	35.2g	87.7g	2.8g

海老カツ チリソース
大葉入り鶏つみれ 梅だれ
ソーセージとピーマンの中華炒め
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	507kcal	14.5g	18.7g	72.2g	2.3g
デラックス	680kcal	21.0g	27.3g	89.9g	2.9g

粗挽き肉ハンバーグ オムカレー風ソース
お楽しみの1品
鶏さつまの出汁醤油
しらすとわかめの酢の物
キャベツとコーンのクリーミーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	477kcal	17.7g	15.9g	68.4g	2.4g
デラックス	651kcal	25.9g	25.5g	83.2g	3.2g

うま辛ヤンニョムチキン
たっぷりひき肉の韓国風チャプチェ
タコ入り海鮮チヂミ
さつま芋のハニーマスタード和え
サラダこんにゃくと人参のピリ辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	529kcal	12.6g	20.1g	78.7g	1.9g
デラックス	745kcal	18.5g	35.2g	95.8g	2.7g

豚唐揚げと根菜の黒酢あん
あじなめろうフライ
高野豆腐の煮物
おまかせの副菜
ツナと小松菜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
ヘルシー	499kcal	15.2g	18.9g	72.4g	1.6g
デラックス	669kcal	19.9g	27.8g	90.1g	2.1g

黒毛和牛入りメンチ スタミナBBQソース
秋野菜と合鴨のねぎ塩炒め
きゅうりと切干大根のオニオン和え
鮭と白菜漬けのレモンサラダ
カスタードプチケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	522kcal	11.9g	20.7g	73.8g	2.1g
デラックス	752kcal	16.5g	36.5g	91.6g	3.0g

ビーフシチュー
栗かぼちゃコロッケ
大豆のピリ辛ネギ和え
あさりとチンゲン菜の豆乳煮
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
ヘルシー	430kcal	12.1g	12.5g	70.6g	1.8g
デラックス	581kcal	15.1g	19.9g	89.0g	2.5g

中津からあげの名店「もり山」監修唐揚げ
豚肉と厚揚げのコク旨味噌煮込み
旨みあふれる肉焼売
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	533kcal	16.3g	21.5g	70.3g	2.1g
デラックス	731kcal	24.0g	34.7g	83.2g	2.8g

絶品焼肉だれの鶏肉野菜炒め
サーモンフライ タルタルソース
ひとくちカニ玉・和風だし
大豆とうまい菜の柚子胡椒炒め
オクラと麦味噌漬のサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	481kcal	15.5g	17.6g	67.4g	1.9g
デラックス	655kcal	21.3g	28.2g	81.7g	2.5g

仙台牛入りハンバーグ ネギおろしダレ
甘辛豚と彩りベジのバジルソテー
菜の花入り花形豆腐の揚げ物
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	486kcal	9.8g	20.0g	68.1g	1.8g
デラックス	635kcal	11.3g	29.5g	82.3g	2.2g

北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ
ひき肉たっぷり和風麻婆茄子
ソースたこ焼き
広島菜とブロッコリーの赤しそ和え
沖縄県産もずくときゅうりの和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	600kcal	16.7g	29.5g	71.2g	2.2g
デラックス	816kcal	22.6g	46.0g	84.7g	3.0g

境港産紅ずわい蟹のクリームコロッケ
合鴨と野菜のオイスターバター炒め
ちくわの磯辺揚げ
白菜漬と人参の青じそ和え
さつま芋のマヨサラダ

	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	533kcal	11.1g	20.7g	76.6g	1.8g
デラックス	711kcal	14.5g	32.3g	92.2g	2.4g

豚カツ(ヒレ)
アブラカレイの柚子胡椒あん
きんぴられんこん
枝豆と人参の白和え
キャベツのもろみサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	431kcal	14.9g	12.2g	72.3g	1.6g
デラックス	579kcal	22.1g	20.5g	88.5g	2.3g

粗挽きハンバーグ レモンステーキ風
具だくさん 鶏竜田の彩り親子とじ
花がんもの煮物
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	521kcal	15.5g	20.0g	73.2g	2.4g
デラックス	684kcal	21.5g	28.7g	88.7g	3.2g

ビーフ入りメンチカツ 胡麻みそダレ
北海道産ぶりのおろし煮
きのこのバジルパスタ
里芋の生姜昆布和え
ほうれん草のおひたし

	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	512kcal	15.2g	18.0g	73.3g	1.7g
デラックス	758kcal	22.8g	31.0g	90.3g	2.4g

照焼きチキン
お楽しみの揚げ物
甘辛肉団子
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
ヘルシー	498kcal	15.9g	15.4g	75.6g	2.1g
デラックス	668kcal	22.7g	23.2g	93.9g	2.6g

牛肉のすき焼き
ごろっと枝豆コロッケ
たこと紅生姜の揚げ天
ピーマンのアンチョビ炒め
ナスのポン酢サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	489kcal	12.3g	17.9g	71.7g	2.1g
デラックス	633kcal	16.3g	23.9g	90.5g	3.0g

チーズハンバーグトマトカレーソース
黒胡麻油淋鶏(ユーリンチー)
かぼちゃの味噌ナッツバターマッシュ
紅芯大根入り魔女色サラダ
ハロウィンを彩る 巨峰ロールケーキ

	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	538kcal	14.2g	19.7g	77.1g	2.0g
デラックス	781kcal	21.6g	35.4g	95.4g	3.0g