11月の日替わりメニュー

📷マークは写真で紹介しているメニューです。

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。

厳選国産十六穀ご飯使用

日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal

日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal

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。

※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。

月

火

1

📷 **ピーマン肉詰めフライ**
低糖質ニョッキ・トマトミートソース
水菜と油揚げの煮びたし
スナップエンドウとパプリカのオイスター炒め
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
ヘルシー	492kcal	12.4g	14.6g	75.7g	2.2g
デラックス	728kcal	18.2g	23.0g	109.2g	2.9g

7

📷 **甘辛豚と旬野菜の生姜焼き**
お楽しみの1品
タコ入り！ 海鮮チヂミ
サーモンと彩り野菜のチャプチェ
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	475kcal	12.0g	12.1g	76.1g	2.2g
デラックス	684kcal	17.9g	17.9g	108.1g	2.9g

8

Premium 立冬にちなんで

📷 **ビーフ入りハンバーグ・豆乳きのこソース**
📷 **いずみ鶏と白菜漬けの旨辛ヤンニョム風**
カリフラワーニョッキと3種チーズのホワイトサラダ
山芋のビビンバ ナムル
みたらし餡の大福

	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	483kcal	14.2g	10.1g	81.1g	2.6g
デラックス	772kcal	22.5g	25.9g	108.4g	3.7g

14

📷 **味染み野菜ナムルの旨メシ牛肉ビビンバ**
磯辺仕立ての自身魚フライ
高野豆腐そぼろあん
きのこのバター醤油ソテー
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	462kcal	14.9g	11.1g	72.2g	2.6g
デラックス	662kcal	20.0g	19.0g	98.5g	3.5g

21

📷 **サクッと漂う磯の香り～あおさ鶏唐揚げ**
日本の魚料理　さばの味噌煮
切干大根煮
白菜漬けと水菜の昆布ポン酢ジュレ
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	486kcal	15.1g	15.1g	70.1g	2.3g
デラックス	739kcal	24.5g	25.8g	98.4g	2.8g

28

📷 **ハンバーグ～デミグラスソース煮込み～**
定番ソースで国産鮭キャベツカツ
鉄分豊富！ 高野豆腐と花麩の煮物
わかめとネギのサクサク醤油炒め
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
ヘルシー	493kcal	13.5g	14.8g	74.1g	2.5g
デラックス	724kcal	19.9g	23.0g	106.3g	3.5g

水

2

★ Special

📷 **神戸「揚匠しげ盛」監修ゆず胡椒唐揚げ**
📷 **生姜入り豆腐ステーキ・玉子中華あん**
ハムステーキ
なすとピーマンの鍋しぎ
白菜漬とごまの大根おろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	544kcal	14.1g	23.6g	66.2g	2.6g
デラックス	821kcal	21.5g	38.6g	93.3g	3.6g

9

📷 **宮城県産マグロカツ・マスタードマヨソース**
合鴨のスタミナ焼肉タレ炒め
瀬戸内産小えびのしんじょう
ひじき煮
カリフラワーとコーンのマリネ

	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	462kcal	13.1g	12.9g	70.7g	2.3g
デラックス	706kcal	19.3g	23.4g	100.5g	3.0g

15

📷 **宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え**
ちくわとキャベツのカレー炒め
ズッキーニのペペロンパスタ
切干大根煮
湯葉と昆布の和風サラダ

	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	448kcal	12.7g	11.8g	71.2g	2.4g
デラックス	750kcal	23.0g	26.3g	103.1g	3.8g

16

📷 **プリサクエビフライ・トマトソース**
四川風挽肉たっぷり麻婆茄子
青ネギ入り！ 鶏つくねのリング揚げ
豆乳入りふっくらがんも煮
インゲンとごぼうの梅味噌ダレ

	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	12.6g	14.8g	68.0g	2.0g
デラックス	658kcal	17.7g	21.4g	94.8g	2.6g

22

📷 **粗挽きハンバーグ・シャリアピン風ソース**
お楽しみの揚げ物
カルシウム満点！ いわしの梅煮
ヤングコーンの塩だれ炒め
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	505kcal	14.1g	17.2g	70.9g	2.3g
デラックス	765kcal	20.7g	28.9g	102.0g	3.1g

29

📷 **海老カツ・チリマヨソース**
お出汁染みる鶏肉さつま揚げ切り昆布煮
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
おまかせの副菜
春菊と干し豆腐のナムル

	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	15.8g	16.4g	70.3g	2.5g
デラックス	724kcal	22.9g	25.1g	99.2g	3.5g

木

3

お休み

23

お休み

30

📷 **ガツンとジューシーメンチ！ 大根おろしソース**
合鴨と秋野菜の黒胡麻ソテー
ちくわの磯辺揚げ
ツナと白菜のトマトクリーム煮込み
さつまいものレモンマヨサラダ

	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	517kcal	11.8g	17.0g	75.8g	2.0g
デラックス	775kcal	18.0g	28.4g	106.6g	2.8g

金

4

📷 **とろーりエッグハンバーグ・えのきの和風あんかけ**
白身魚フライ～BBQソース～
竹の子のピリ辛高菜炒め
じゃこといんげんの青しそ風味和え
ハーブ香る　キャベツの濃厚ベイザンヌサラダ

	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	454kcal	12.7g	13.4g	69.0g	2.2g
デラックス	689kcal	19.5g	23.2g	97.9g	2.9g

11

📷 **国産チキンカツ・会津若松風ソース**
いわしつみれと大根の旨辛生姜煮
ピリ辛こんにゃくの炒め煮
おまかせの副菜
わかめときゅうりの梅もろみサラダ

	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	458kcal	14.2g	11.7g	72.0g	2.5g
デラックス	699kcal	22.8g	19.9g	104.2g	3.4g

10

📷 **ビーフカレールゥコロッケ**
お稲荷風肉詰め油揚げの出汁香る炊いたん
きんぴら蓮根
ビタミンC豊富！ ツナと2色ピーマンの塩だれ炒め
店主おすすめのサラダ

	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	456kcal	11.7g	12.5g	72.1g	2.0g
デラックス	697kcal	18.0g	22.6g	102.5g	2.7g

17

★ Special

📷 **国産豚&黒酢の酢豚**
📷 **いずみ鶏の黒胡麻棒棒鶏**(バンバンジー)
静岡名物！ 黒はんぺんフライ
小松菜とオクラの明太子和え
さつま芋とコーンのマヨサラダ

	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	529kcal	13.6g	17.1g	77.6g	2.0g
デラックス	705kcal	19.0g	22.4g	103.6g	2.5g

18

📷 **淡路島産玉葱入りハンバーグ・照焼き**
📷 **ピザの日にちなんで チーズ入り具沢山ピザ天**
竹の子とブロッコリーの味噌炒め
芋づるとぜんまいの和風煮
野沢菜とかぶの中華サラダ

	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	448kcal	15.1g	11.2g	69.7g	2.3g
デラックス	680kcal	23.7g	19.6g	98.5g	3.2g

24

📷 **厚切り！ ハムステーキカツ**
カルシウム豊富小魚フライと彩り野菜のゆず胡椒
大豆とごぼうの甘辛もろみ炒め
ひじき煮
たまりきくらげときゅうりのパリパリサラダ

	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	472kcal	14.4g	13.2g	72.3g	2.9g
デラックス	684kcal	20.3g	20.9g	101.1g	4.0g

25

Premium 酉の市にちなんで

📷 **チキン竜田・山椒胡麻ネギソース**
📷 **牛すじとこんにゃくの土手煮風**
縁起物！ 里芋のゆずそぼろあん
瀬戸内産釜揚げしらすと広島菜のレモン醤油和え
カラメルとザラメ食感のカステラ風クリームサンド

	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	488kcal	13.0g	13.8g	75.3g	2.4g
デラックス	739kcal	20.1g	24.7g	105.5g	3.2g