

9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。

厳選国産十六穀米ご飯使用



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。

月	火	水	木	金																																																																											
			1	2																																																																											
			 <p>いずみ鶏と秋食材のタッカルビ 海老と野菜のかき揚げ・甘辛ダレ ズッキーニとナスの山椒炒め マリ・ザーサイ・小松菜のさっぱり和え マッシュルームとコーンのカレーマヨサラダ</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>ヘルシー 449kcal</td><td>10.3g</td><td>12.1g</td><td>73.0g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 661kcal</td><td>15.2g</td><td>18.5g</td><td>106.0g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 449kcal	10.3g	12.1g	73.0g	2.0g	デラックス 661kcal	15.2g	18.5g	106.0g	2.6g	 <p>豚しゃぶの柚子おろしダレ お楽しみの1品 粗挽きひとくちつね・黒酢ダレ きんぴら蓮根 玉子と春雨のチリソースサラダ</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>ヘルシー 561kcal</td><td>11.7g</td><td>20.7g</td><td>79.5g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 834kcal</td><td>16.4g</td><td>33.8g</td><td>112.4g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 561kcal	11.7g	20.7g	79.5g	2.3g	デラックス 834kcal	16.4g	33.8g	112.4g	3.1g																																													
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 449kcal	10.3g	12.1g	73.0g	2.0g																																																																											
デラックス 661kcal	15.2g	18.5g	106.0g	2.6g																																																																											
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 561kcal	11.7g	20.7g	79.5g	2.3g																																																																											
デラックス 834kcal	16.4g	33.8g	112.4g	3.1g																																																																											
5	6	7	8	9																																																																											
 <p>名古屋めし チキンカツで味噌カツ風さばの醤油煮 水菜と油揚げの煮びたし 竹の子の生姜昆布和え 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>ヘルシー 522kcal</td><td>18.1g</td><td>15.6g</td><td>74.4g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 797kcal</td><td>29.6g</td><td>26.1g</td><td>106.2g</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 522kcal	18.1g	15.6g	74.4g	2.3g	デラックス 797kcal	29.6g	26.1g	106.2g	3.3g	 <p>絶品! オマール海老のビス風コロック 合鴨と旬野菜のピリ辛チャプチェ さつま揚げの出汁醤油 じゃことピーマンの塩レモン炒め 腸活! 3種海藻と山手のネバネバサラダ</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>ヘルシー 494kcal</td><td>12.1g</td><td>15.7g</td><td>73.7g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 755kcal</td><td>17.0g</td><td>26.9g</td><td>103.2g</td><td>3.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 494kcal	12.1g	15.7g	73.7g	2.6g	デラックス 755kcal	17.0g	26.9g	103.2g	3.5g	 <p>ふわふわ照焼き鶏つくね・バジルマカロニ添え 良質なタンパク源! 大葉入りあじカツ 切干大根煮 豚と大豆のもろみソース炒め 店主おすすめサラダ</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>ヘルシー 499kcal</td><td>18.8g</td><td>12.4g</td><td>76.1g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 742kcal</td><td>29.4g</td><td>20.8g</td><td>106.4g</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 499kcal	18.8g	12.4g	76.1g	2.3g	デラックス 742kcal	29.4g	20.8g	106.4g	3.2g	 <p>香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユウリンチー) イカと明太子のマッシュ里芋おかず れんこんの和風そばろあん ひじき煮 ブロッコリーとカリフラワーの梅サラダ</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>ヘルシー 509kcal</td><td>14.3g</td><td>14.5g</td><td>78.4g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 742kcal</td><td>22.5g</td><td>26.5g</td><td>113.1g</td><td>3.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 509kcal	14.3g	14.5g	78.4g	2.2g	デラックス 742kcal	22.5g	26.5g	113.1g	3.0g	 <p>九州産豚肉 お月見ハンバーグ・和風玉葱ソース 九州産豚肉田と秋野菜の黒胡麻酢豚 白菜と人参のゆず胡椒和え なすとピーマンのサクサク醤油炒め 青森県弘前産りんごのロールケーキ</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>ヘルシー 543kcal</td><td>12.3g</td><td>19.6g</td><td>76.3g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 750kcal</td><td>18.1g</td><td>26.3g</td><td>105.9g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 543kcal	12.3g	19.6g	76.3g	2.6g	デラックス 750kcal	18.1g	26.3g	105.9g	2.8g
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	18.1g	15.6g	74.4g	2.3g																																																																											
デラックス 797kcal	29.6g	26.1g	106.2g	3.3g																																																																											
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 494kcal	12.1g	15.7g	73.7g	2.6g																																																																											
デラックス 755kcal	17.0g	26.9g	103.2g	3.5g																																																																											
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	18.8g	12.4g	76.1g	2.3g																																																																											
デラックス 742kcal	29.4g	20.8g	106.4g	3.2g																																																																											
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 509kcal	14.3g	14.5g	78.4g	2.2g																																																																											
デラックス 742kcal	22.5g	26.5g	113.1g	3.0g																																																																											
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 543kcal	12.3g	19.6g	76.3g	2.6g																																																																											
デラックス 750kcal	18.1g	26.3g	105.9g	2.8g																																																																											
12	13	14	15	16																																																																											
 <p>北海道産食材のクリームコロック 鶏の彩り佃田巻(しのだまき)とほくほく大根の含め煮 タコ入り! 海鮮チヂミ きのこのバター醤油ソテー 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>ヘルシー 489kcal</td><td>11.1g</td><td>15.3g</td><td>73.3g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 673kcal</td><td>16.1g</td><td>19.6g</td><td>103.2g</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 489kcal	11.1g	15.3g	73.3g	2.2g	デラックス 673kcal	16.1g	19.6g	103.2g	2.9g	 <p>ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 白身魚フライ〜カレーソース〜 竹の子と明太子の高菜炒め おまかせの副菜 ごぼうの胡麻サラダ</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>ヘルシー 441kcal</td><td>12.8g</td><td>10.5g</td><td>71.8g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 644kcal</td><td>19.2g</td><td>16.3g</td><td>102.1g</td><td>3.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 441kcal	12.8g	10.5g	71.8g	2.6g	デラックス 644kcal	19.2g	16.3g	102.1g	3.5g	 <p>キャベツまるっとメンチカツ・玉葱ごろごろ甘辛ソース 牛すじネギ天・お好み焼き風 さばの塩焼き ヤングコーンの塩だれ炒め パリッとたまきくらげの和サラダ</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>ヘルシー 518kcal</td><td>16.4g</td><td>17.4g</td><td>71.1g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 791kcal</td><td>23.8g</td><td>29.9g</td><td>102.8g</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 518kcal	16.4g	17.4g	71.1g	2.5g	デラックス 791kcal	23.8g	29.9g	102.8g	3.6g	 <p>大分中津「諭吉のからあげ」監修醤油唐揚げ イカとオクラの落とし揚げ・お出汁あん 一味香るハムステーキ エリンギと小松菜のアンチョビ炒め 野沢菜とこんにゃくのピリ辛ナムル</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>ヘルシー 508kcal</td><td>14.5g</td><td>18.4g</td><td>67.3g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 768kcal</td><td>22.2g</td><td>30.4g</td><td>96.5g</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 508kcal	14.5g	18.4g	67.3g	2.3g	デラックス 768kcal	22.2g	30.4g	96.5g	3.2g	 <p>海老カツ・タルタルソース 四川風焼肉たっぷり麻婆茄子 青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ 切干大根煮 さつま芋とかぼちゃのハニーナッツサラダ</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>ヘルシー 518kcal</td><td>13.0g</td><td>17.0g</td><td>75.9g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 744kcal</td><td>19.1g</td><td>26.5g</td><td>103.7g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 518kcal	13.0g	17.0g	75.9g	2.1g	デラックス 744kcal	19.1g	26.5g	103.7g	2.8g
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	11.1g	15.3g	73.3g	2.2g																																																																											
デラックス 673kcal	16.1g	19.6g	103.2g	2.9g																																																																											
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 441kcal	12.8g	10.5g	71.8g	2.6g																																																																											
デラックス 644kcal	19.2g	16.3g	102.1g	3.5g																																																																											
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 518kcal	16.4g	17.4g	71.1g	2.5g																																																																											
デラックス 791kcal	23.8g	29.9g	102.8g	3.6g																																																																											
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 508kcal	14.5g	18.4g	67.3g	2.3g																																																																											
デラックス 768kcal	22.2g	30.4g	96.5g	3.2g																																																																											
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 518kcal	13.0g	17.0g	75.9g	2.1g																																																																											
デラックス 744kcal	19.1g	26.5g	103.7g	2.8g																																																																											
19	20	21	22	23																																																																											
 <p>お休み</p>	 <p>国産生姜使用! 牛肉の生姜焼き イカメンチとたっぷり野菜の具沢山カツ スナップエンドウとパプリカのごま油炒め ひじき煮 枝豆入り! 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>ヘルシー 450kcal</td><td>11.4g</td><td>12.1g</td><td>72.8g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 645kcal</td><td>16.3g</td><td>18.2g</td><td>103.3g</td><td>3.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 450kcal	11.4g	12.1g	72.8g	2.6g	デラックス 645kcal	16.3g	18.2g	103.3g	3.8g	 <p>ビーフ入りハンバーグ・醤油マスタードソース ごま油香る! 塩じゃがコロック 芽キャベツの豆乳クリーム煮 紅芯大根とかぶのマリネ 大豆と水菜のネギ味噌サラダ</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>ヘルシー 459kcal</td><td>13.8g</td><td>12.4g</td><td>72.1g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 696kcal</td><td>20.3g</td><td>22.0g</td><td>102.7g</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 459kcal	13.8g	12.4g	72.1g	2.5g	デラックス 696kcal	20.3g	22.0g	102.7g	3.6g	 <p>ミニ海老フライ・オーロラソース 豚肉と野菜の台湾ルーオン風炒め ビタミンC豊富! ツナと2色ピーマンのきんぴら 豆乳入りふっくらがんも煮 春菊のシーザーサラダ</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>ヘルシー 493kcal</td><td>12.3g</td><td>15.2g</td><td>73.9g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 693kcal</td><td>16.1g</td><td>21.6g</td><td>104.6g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 493kcal	12.3g	15.2g	73.9g	2.1g	デラックス 693kcal	16.1g	21.6g	104.6g	2.6g	 <p>お休み</p>																														
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 450kcal	11.4g	12.1g	72.8g	2.6g																																																																											
デラックス 645kcal	16.3g	18.2g	103.3g	3.8g																																																																											
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 459kcal	13.8g	12.4g	72.1g	2.5g																																																																											
デラックス 696kcal	20.3g	22.0g	102.7g	3.6g																																																																											
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	12.3g	15.2g	73.9g	2.1g																																																																											
デラックス 693kcal	16.1g	21.6g	104.6g	2.6g																																																																											
26	27	28	29	30																																																																											
 <p>粗挽き肉ハンバーグ・トマトソース お楽しみの揚げ物 ヤングコーンの甘辛炒め ピリ辛こんにゃくの炒め煮 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>ヘルシー 519kcal</td><td>12.1g</td><td>18.3g</td><td>74.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 798kcal</td><td>18.6g</td><td>31.7g</td><td>106.4g</td><td>3.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 519kcal	12.1g	18.3g	74.4g	2.5g	デラックス 798kcal	18.6g	31.7g	106.4g	3.5g	 <p>ビーフカツ・味噌もろみソース 厚揚げと旬きのこの柚子そばろあんかけ 水菜のピピンナムル 甘栗とさつま芋のサラダ きなことあんこのミニおはぎ</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>ヘルシー 540kcal</td><td>13.2g</td><td>14.3g</td><td>105.9g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 774kcal</td><td>19.1g</td><td>23.4g</td><td>136.3g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 540kcal	13.2g	14.3g	105.9g	2.0g	デラックス 774kcal	19.1g	23.4g	136.3g	2.6g	 <p>デミグラスで煮込んだとろろ牛すじシチュー 濃の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ コリコリ食感のきくらげ揚げ天 インゲンとごぼうの梅味噌ダレ 白菜のおかかサラダ</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>ヘルシー 471kcal</td><td>15.2g</td><td>11.5g</td><td>74.5g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>デラックス 692kcal</td><td>20.7g</td><td>20.3g</td><td>103.5g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 471kcal	15.2g	11.5g	74.5g	2.4g	デラックス 692kcal	20.7g	20.3g	103.5g	3.1g	 <p>サクサクころのカニフライ・ソース カリフラワー・ニョッキ・合鴨のトマトミートソース 鉄分豊富! 高野豆腐と花枝の煮物 インゲンとごぼうの梅味噌ダレ しらすわかめのピリ辛サラダ</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>ヘルシー 479kcal</td><td>15.3g</td><td>11.6g</td><td>75.7g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>デラックス 723kcal</td><td>23.2g</td><td>19.9g</td><td>110.1g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 479kcal	15.3g	11.6g	75.7g	2.6g	デラックス 723kcal	23.2g	19.9g	110.1g	3.4g	 <p>宮崎県 宮崎郷土料理チン南蛮風・タルタル添え あじの和風おろし煮風 ちくわの磯辺揚げ 竹の子と人参の中華風炒め 店主おすすめ1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>ヘルシー 456kcal</td><td>14.5g</td><td>13.1g</td><td>67.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 768kcal</td><td>27.0g</td><td>28.1g</td><td>98.1g</td><td>3.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 456kcal	14.5g	13.1g	67.5g	2.5g	デラックス 768kcal	27.0g	28.1g	98.1g	3.7g
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 519kcal	12.1g	18.3g	74.4g	2.5g																																																																											
デラックス 798kcal	18.6g	31.7g	106.4g	3.5g																																																																											
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 540kcal	13.2g	14.3g	105.9g	2.0g																																																																											
デラックス 774kcal	19.1g	23.4g	136.3g	2.6g																																																																											
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 471kcal	15.2g	11.5g	74.5g	2.4g																																																																											
デラックス 692kcal	20.7g	20.3g	103.5g	3.1g																																																																											
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 479kcal	15.3g	11.6g	75.7g	2.6g																																																																											
デラックス 723kcal	23.2g	19.9g	110.1g	3.4g																																																																											
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	14.5g	13.1g	67.5g	2.5g																																																																											
デラックス 768kcal	27.0g	28.1g	98.1g	3.7g																																																																											