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	水	木	金
			1	2
5	6 ★ Special	7	8	9 Premium 十五夜にちなんで
12	13	14	15 ★ Special	16
19	20	21	22	23
26	27 Premium 秋分の日にちなんで	28	29	30

📷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
ガリ・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

	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

📷豚しゃぶの柚子おろしダレ
📷お楽しみの1品
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
きんぴら蓮根
玉子と春雨のチリソースサラダ

	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

📷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

	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

📷絶品！ オマール海老のビスク風コロッケ
📷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種海藻と山芋のネバネバサラダ

	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	494kcal	12.1g	15.7g	73.7g	2.6g
デラックス	755kcal	17.0g	26.9g	108.2g	3.5g

📷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
鮭と大豆のもろみソース炒め
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	499kcal	18.8g	12.4g	76.1g	2.3g
デラックス	742kcal	29.4g	20.8g	106.4g	3.2g

📷香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユーリンチー)
イカと明太子のマッシュ里芋おかず
れんこんの和風そぼろあん
ひじき煮
ブロッコリーとカリフラワーの梅サラダ

	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	793kcal	22.5g	26.5g	113.1g	3.0g

📷お月見ハンバーグ・和風玉葱ソース
📷九州産豚竜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

	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	2.0g
デラックス	750kcal	18.1g	26.3g	105.9g	2.6g

📷北海道産食材のクリームコロッケ
鶏の彩り信田巻(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

	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

📷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

	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

📷キャベツまるッとメンチカツ・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
パリッとたまりきくらげの和サラダ

	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	518kcal	16.4g	17.4g	71.1g	2.5g
デラックス	791kcal	23.8g	29.9g	102.8g	3.6g

📷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

	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

📷海老カツ・タルタルソース
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
切干大根煮
さつま芋とかぼちゃのハニーナッツサラダ

	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	518kcal	13.0g	17.0g	75.9g	2.1g
デラックス	744kcal	19.1g	26.5g	103.7g	2.8g

お休み

📷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

	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

📷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！ 塩じゃがコロッケ
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

	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

📷ミニ海老フライ・オーロラソース
豚肉と野菜の台湾ルーロン風炒め
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

	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

お休み

📷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

	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

📷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ぼろあんかけ
水菜のビビンバナムル
甘栗とさつま芋のサラダ
きなこあんこのミニおはぎ

	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

📷デミグラスで煮込んだとろとろ牛すじシチュー
磯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
おまかせの副菜
白菜のおかかサラダ

	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	471kcal	15.2g	11.5g	74.5g	2.4g
デラックス	692kcal	20.7g	20.3g	103.5g	3.1g

📷サクサクころんのカニ爪フライ・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！ 高野豆腐と花麩の煮物
インゲンとごぼうの梅味噌ダレ
しらすとわかめのピリ辛サラダ

	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	475kcal	15.3g	11.6g	75.7g	2.6g
デラックス	723kcal	23.2g	19.9g	110.1g	3.4g

📷宮崎郷土料理チキン南蛮風・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麹炒め
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	456kcal	14.5g	13.1g	67.5g	2.5g
デラックス	768kcal	27.0g	28.1g	98.1g	3.7g