

10月の 日替わり メニュー

①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きます。あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金																																																																											
<p>10月は、から揚げ強化月間!</p> <p>日本唐揚協会は、10月を「から揚げ強化月間」として制定しています。秋の行楽シーズンや運動会のお弁当、秋祭りなどに合わせて、から揚げが食べられる機会が多い月であること、「10」の語呂合わせ(じゅわつと、ジュシー)や、干支の10番目が「酉」であるなど、から揚げと相性が良い月ということが制定理由です。</p>																																																																															
<p>3</p> <p>⑩ 塩麹チキン竜田・ペペロ野菜添え ひき肉と春雨の坦々麺混ぜそば 五目巾着の和風煮 エリンギとアロココリーの中華炒め 腸活! 3種海藻とオクラのネバネバサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 422kcal</td><td>12.9g</td><td>9.1g</td><td>69.1g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 618kcal</td><td>19.4g</td><td>14.5g</td><td>98.5g</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 422kcal	12.9g	9.1g	69.1g	2.2g	デラックス 618kcal	19.4g	14.5g	98.5g	3.0g	<p>4</p> <p>⑩ プリプリ海老入り八宝菜 お楽しみ1品 鶏さつまの生薬醤油 スッキーとナスのラタトゥイユ仕立て ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 471kcal</td><td>13.7g</td><td>13.9g</td><td>70.6g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 648kcal</td><td>19.9g</td><td>17.9g</td><td>99.1g</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 471kcal	13.7g	13.9g	70.6g	2.5g	デラックス 648kcal	19.9g	17.9g	99.1g	3.5g	<p>5</p> <p>⑩ 挽き肉と野菜のスタミナ肉味噌ビビンバ風 宮城県産カツオカマ・梅マヨソース 一味香るハムステーキ おまかせの副菜 瀬戸内産しらすとわかめのおろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 479kcal</td><td>15.1g</td><td>15.0g</td><td>69.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>デラックス 703kcal</td><td>22.4g</td><td>23.7g</td><td>97.3g</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	15.1g	15.0g	69.4g	2.7g	デラックス 703kcal	22.4g	23.7g	97.3g	3.4g	<p>6 ★ Special</p> <p>⑩ 大分・中津「鳥しん」監修しょうゆ唐揚げ ⑩ 豆腐ハンバーグ・オニオンステーキソース タコ入り! 海鮮チヂミ ヤングコーンのきんぴら 白菜漬けと水菜の青じそサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 513kcal</td><td>13.9g</td><td>18.3g</td><td>70.5g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>デラックス 796kcal</td><td>22.2g</td><td>32.5g</td><td>99.9g</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 513kcal	13.9g	18.3g	70.5g	2.4g	デラックス 796kcal	22.2g	32.5g	99.9g	3.4g	<p>7</p> <p>⑩ 甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め 白身魚フライ・山椒風味 高野豆腐の肉そぼろ麻婆中華あん 切干大根煮 たまきくらげときゅうりのパリパリサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 468kcal</td><td>13.2g</td><td>12.2g</td><td>73.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 688kcal</td><td>17.8g</td><td>19.4g</td><td>106.3g</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 468kcal	13.2g	12.2g	73.4g	2.5g	デラックス 688kcal	17.8g	19.4g	106.3g	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 422kcal	12.9g	9.1g	69.1g	2.2g																																																																											
デラックス 618kcal	19.4g	14.5g	98.5g	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 471kcal	13.7g	13.9g	70.6g	2.5g																																																																											
デラックス 648kcal	19.9g	17.9g	99.1g	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 479kcal	15.1g	15.0g	69.4g	2.7g																																																																											
デラックス 703kcal	22.4g	23.7g	97.3g	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 513kcal	13.9g	18.3g	70.5g	2.4g																																																																											
デラックス 796kcal	22.2g	32.5g	99.9g	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 468kcal	13.2g	12.2g	73.4g	2.5g																																																																											
デラックス 688kcal	17.8g	19.4g	106.3g	3.5g																																																																											
<p>10</p> <p>お休み</p>	<p>11</p> <p>⑩ サクサクフライドチキン 国産肉団子とこのこつてり煮 鮭と大豆のもちろみソース炒め 竹の子の生薬昆布和え マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 562kcal</td><td>17.0g</td><td>18.4g</td><td>80.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 838kcal</td><td>25.2g</td><td>30.1g</td><td>114.6g</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 562kcal	17.0g	18.4g	80.5g	2.5g	デラックス 838kcal	25.2g	30.1g	114.6g	3.1g	<p>12 Premium</p> <p>⑩ トマト&さつまの日にちなんて さつま芋</p> <p>⑩ 照焼きハンバーグ・秋きのご添え ⑩ 合鴨とさつま芋のフランス田舎風仕立て 芽キャベツのトマト煮 旬をどどり! 野沢菜のピリ辛ナムル 種子島産安納芋のスイートポテト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 479kcal</td><td>10.6g</td><td>12.2g</td><td>73.6g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 692kcal</td><td>15.5g</td><td>22.1g</td><td>102.9g</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 479kcal	10.6g	12.2g	73.6g	2.1g	デラックス 692kcal	15.5g	22.1g	102.9g	2.8g	<p>13</p> <p>⑩ ジュシーメンチカツ・デミマトソース 旨味染み込む野菜を包む鶏肉の甘辛八幡巻(やわたまき) ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 お出汁里芋のマッシュ和サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 533kcal</td><td>14.7g</td><td>16.2g</td><td>79.6g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>デラックス 781kcal</td><td>21.5g</td><td>26.1g</td><td>111.2g</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 533kcal	14.7g	16.2g	79.6g	2.9g	デラックス 781kcal	21.5g	26.1g	111.2g	3.8g	<p>14</p> <p>からだ 温まる</p> <p>⑩ ほくほくみぞれ・野菜の参鶏湯(サムゲタン)風 お好み焼き風たっぷり肉の包み揚げ ピリ辛こんにゃくの炒め煮 豆乳入りふくらがんとん煮 店主おすすめサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 468kcal</td><td>13.2g</td><td>12.2g</td><td>73.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス 612kcal</td><td>18.3g</td><td>14.8g</td><td>97.3g</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 468kcal	13.2g	12.2g	73.4g	2.5g	デラックス 612kcal	18.3g	14.8g	97.3g	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 562kcal	17.0g	18.4g	80.5g	2.5g																																																																											
デラックス 838kcal	25.2g	30.1g	114.6g	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	10.6g	12.2g	73.6g	2.1g																																																																											
デラックス 692kcal	15.5g	22.1g	102.9g	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 533kcal	14.7g	16.2g	79.6g	2.9g																																																																											
デラックス 781kcal	21.5g	26.1g	111.2g	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 468kcal	13.2g	12.2g	73.4g	2.5g																																																																											
デラックス 612kcal	18.3g	14.8g	97.3g	3.1g																																																																											
<p>17</p> <p>⑩ 粗挽き肉ハンバーグ・5種果汁大根おろし 瀬戸内レモンの風味香る花咲イカ衣包み 彩り野菜のチャプチェ 竹の子とピーマンの生薬炒め ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 487kcal</td><td>14.2g</td><td>15.3g</td><td>70.6g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 723kcal</td><td>21.7g</td><td>25.1g</td><td>98.6g</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 487kcal	14.2g	15.3g	70.6g	2.1g	デラックス 723kcal	21.7g	25.1g	98.6g	2.9g	<p>18 ★ Special</p> <p>⑩ 桜海老のクリームコロッケ ⑩ 国産豚唐揚げと玉子の中華風子り炒め 粗挽きひとちくわね・黒酢ダレ 春菊のピビンナムル サラダこんにゃくと水菜の胡麻サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 549kcal</td><td>11.8g</td><td>20.5g</td><td>77.0g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 833kcal</td><td>16.6g</td><td>33.6g</td><td>113.0g</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 549kcal	11.8g	20.5g	77.0g	2.2g	デラックス 833kcal	16.6g	33.6g	113.0g	2.9g	<p>19</p> <p>⑩ 野菜豊富な牛肉の照り焼きマヨネーズ炒め さば竜田〜油淋鶏(ユウリンチ)ソース〜 大根の和風煮〜ゆず胡椒風味〜 インゲンとごぼうの梅味噌ダレ さつまと海藻のさっぱりポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 401kcal</td><td>11.6g</td><td>8.6g</td><td>67.8g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス 602kcal</td><td>18.3g</td><td>15.3g</td><td>95.4g</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 401kcal	11.6g	8.6g	67.8g	2.0g	デラックス 602kcal	18.3g	15.3g	95.4g	2.6g	<p>20</p> <p>⑩ 黒胡麻チキンの和南蛮・タルタル添え ほっとする味 切り昆布とちくわの煮物 静岡名物! 黒はんぺんフライ きんぴら蓮根 さつまとさばちまのマスタードサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 521kcal</td><td>13.8g</td><td>15.4g</td><td>79.9g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 836kcal</td><td>24.5g</td><td>31.1g</td><td>112.1g</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 521kcal	13.8g	15.4g	79.9g	2.3g	デラックス 836kcal	24.5g	31.1g	112.1g	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 487kcal	14.2g	15.3g	70.6g	2.1g																																																																											
デラックス 723kcal	21.7g	25.1g	98.6g	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 549kcal	11.8g	20.5g	77.0g	2.2g																																																																											
デラックス 833kcal	16.6g	33.6g	113.0g	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 401kcal	11.6g	8.6g	67.8g	2.0g																																																																											
デラックス 602kcal	18.3g	15.3g	95.4g	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 521kcal	13.8g	15.4g	79.9g	2.3g																																																																											
デラックス 836kcal	24.5g	31.1g	112.1g	3.7g																																																																											
<p>24</p> <p>⑩ 十勝チーズ入り! ささみフライ カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 鉄分豊富! 高野豆腐と花枝の煮物 おまかせの副菜 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 489kcal</td><td>14.7g</td><td>14.1g</td><td>72.5g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス 712kcal</td><td>21.7g</td><td>21.4g</td><td>103.4g</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	14.7g	14.1g	72.5g	2.3g	デラックス 712kcal	21.7g	21.4g	103.4g	2.9g	<p>25</p> <p>⑩ 海老カツ・オーロラソース フランスの家庭料理 合鴨のポトフ 軟骨入り照り焼き肉団子 ひじき煮 紅芯大根とカリフラワーのマリネ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 479kcal</td><td>13.4g</td><td>14.5g</td><td>70.8g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>デラックス 690kcal</td><td>19.6g</td><td>21.8g</td><td>100.0g</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 479kcal	13.4g	14.5g	70.8g	2.4g	デラックス 690kcal	19.6g	21.8g	100.0g	3.1g	<p>26</p> <p>⑩ 九州産若鶏の梅しそ竜田 生姜入り豆腐ステーキ・田楽味噌ダレ さばの塩焼き 揚げなすとピーマンのおかか炒め 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 509kcal</td><td>16.1g</td><td>18.2g</td><td>67.6g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス 745kcal</td><td>23.3g</td><td>29.1g</td><td>93.8g</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 509kcal	16.1g	18.2g	67.6g	2.1g	デラックス 745kcal	23.3g	29.1g	93.8g	2.9g	<p>27</p> <p>⑩ ビーフ入りハンバーグ・BBQソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 明太子ときこの豆乳パスタ風 切干大根煮 干し豆腐と高菜のナムル</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 506kcal</td><td>16.8g</td><td>15.0g</td><td>74.0g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>デラックス 724kcal</td><td>23.8g</td><td>23.2g</td><td>102.4g</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 506kcal	16.8g	15.0g	74.0g	2.8g	デラックス 724kcal	23.8g	23.2g	102.4g	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 489kcal	14.7g	14.1g	72.5g	2.3g																																																																											
デラックス 712kcal	21.7g	21.4g	103.4g	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 479kcal	13.4g	14.5g	70.8g	2.4g																																																																											
デラックス 690kcal	19.6g	21.8g	100.0g	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 509kcal	16.1g	18.2g	67.6g	2.1g																																																																											
デラックス 745kcal	23.3g	29.1g	93.8g	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 506kcal	16.8g	15.0g	74.0g	2.8g																																																																											
デラックス 724kcal	23.8g	23.2g	102.4g	3.7g																																																																											
<p>31</p> <p>⑩ ふわふわ鶏つくね・和風ごまあんかけ プリプリ海老水餃子 カリフラワーとパプリカのカレー炒め わかめとネギのサクサク醤油炒め ゴロゴロ大学芋</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 448kcal</td><td>13.8g</td><td>9.2g</td><td>75.8g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>デラックス 626kcal</td><td>22.3g</td><td>12.6g</td><td>103.5g</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 448kcal	13.8g	9.2g	75.8g	2.4g	デラックス 626kcal	22.3g	12.6g	103.5g	3.3g	<p>28 Premium</p> <p>⑩ ハロウィンにちなんだ 瀬戸内レモン</p> <p>⑩ 瀬戸内塩レモン唐揚げ ⑩ かぼちゃしんじょうの四川風ピリ辛麻婆あん 小松菜とエリンギのバター醤油炒め 瀬戸内産じゃこと白菜漬けのさっぱりサラダ 北海道産かぼちゃのミニタルト</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>ヘルシー 503kcal</td><td>14.0g</td><td>14.4g</td><td>75.7g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス 795kcal</td><td>25.0g</td><td>27.0g</td><td>108.8g</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 503kcal	14.0g	14.4g	75.7g	2.2g	デラックス 795kcal	25.0g	27.0g	108.8g	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 448kcal	13.8g	9.2g	75.8g	2.4g																																																																											
デラックス 626kcal	22.3g	12.6g	103.5g	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 503kcal	14.0g	14.4g	75.7g	2.2g																																																																											
デラックス 795kcal	25.0g	27.0g	108.8g	3.7g																																																																											