

# 5月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
May

月	火	水	木	金																																																																											
				 <p><b>1</b> たっぷり焼き肉のキーマカレー 磯の香り広がる白身魚フライ たこと紅生姜の揚げ天 おまかせの副菜 大豆のもろみサラダ</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>デラックス 695kcal</td><td>21.6g</td><td>31.5g</td><td>63.0g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 502kcal</td><td>16.2g</td><td>21.5g</td><td>62.3g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 695kcal	21.6g	31.5g	63.0g	2.6g	ヘルシー 502kcal	16.2g	21.5g	62.3g	2.0g																																																												
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 695kcal	21.6g	31.5g	63.0g	2.6g																																																																											
ヘルシー 502kcal	16.2g	21.5g	62.3g	2.0g																																																																											
<p><b>4</b></p> <p>店休日</p>	<p><b>5</b></p> <p>店休日</p>	<p><b>6</b></p> <p>店休日</p>	<p><b>7</b></p>  <p><b>7</b> 月見ハンバーグ BBQマスタード お楽しみ揚げ物 花がもんの煮物 ツナと彩り野菜の柚子胡椒チャブチ 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>デラックス 735kcal</td><td>16.2g</td><td>34.6g</td><td>91.0g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 482kcal</td><td>10.9g</td><td>20.5g</td><td>64.2g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 735kcal	16.2g	34.6g	91.0g	2.8g	ヘルシー 482kcal	10.9g	20.5g	64.2g	2.0g	<p><b>8</b> ★ Special</p>  <p><b>8</b> 黒トリュフ香る唐揚げ おさわりのオイスターソース きのこの生姜風炒め しらすとわかめの酢の物 高菜入りこんにゃくのサラダ</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>デラックス 694kcal</td><td>19.8g</td><td>33.2g</td><td>80.0g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 444kcal</td><td>12.5g</td><td>18.9g</td><td>57.2g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 694kcal	19.8g	33.2g	80.0g	2.3g	ヘルシー 444kcal	12.5g	18.9g	57.2g	1.9g																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 735kcal	16.2g	34.6g	91.0g	2.8g																																																																											
ヘルシー 482kcal	10.9g	20.5g	64.2g	2.0g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 694kcal	19.8g	33.2g	80.0g	2.3g																																																																											
ヘルシー 444kcal	12.5g	18.9g	57.2g	1.9g																																																																											
<p><b>11</b></p>  <p><b>11</b> 国産生姜の豚肉生姜焼き 白身魚フライ 胡麻味噌ダレ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 切干大根煮 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>デラックス 602kcal</td><td>16.8g</td><td>24.2g</td><td>80.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 434kcal</td><td>11.7g</td><td>16.8g</td><td>59.8g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 602kcal	16.8g	24.2g	80.9g	2.5g	ヘルシー 434kcal	11.7g	16.8g	59.8g	1.9g	<p><b>12</b> Premium</p>  <p><b>12</b> 牛ハラミカツ 3種チーズナッツソース おトリュフ香る 合鴨とパスタのソテー 栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛グレ カニカマ入り白菜漬の中華風サラダ ロールケーキ〜アールグレイ〜</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>デラックス 699kcal</td><td>15.9g</td><td>32.2g</td><td>85.2g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>10.3g</td><td>18.3g</td><td>62.3g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 699kcal	15.9g	32.2g	85.2g	2.4g	ヘルシー 458kcal	10.3g	18.3g	62.3g	1.8g	<p><b>13</b></p>  <p><b>13</b> 海老カツ ソース 豚肉のチリソース炒め 高野豆腐の煮物 かぼちゃとさつま芋の甘辛マッシュ キャベツのサクサク醤油サラダ</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>デラックス 679kcal</td><td>15.0g</td><td>25.8g</td><td>96.6g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 449kcal</td><td>10.7g</td><td>15.1g</td><td>68.1g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 679kcal	15.0g	25.8g	96.6g	2.2g	ヘルシー 449kcal	10.7g	15.1g	68.1g	1.6g	<p><b>14</b> 今月のフェア</p>  <p><b>14</b> フライドチキン アンチョビマヨ アブラカレイ 濃厚トマトソース 青菜のパターンソーテー 紅芯大根ときゅうりのラペ風 さつま芋の洋風サラダ</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>デラックス 697kcal</td><td>19.8g</td><td>31.5g</td><td>84.4g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 457kcal</td><td>12.3g</td><td>18.2g</td><td>62.7g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 697kcal	19.8g	31.5g	84.4g	2.1g	ヘルシー 457kcal	12.3g	18.2g	62.7g	1.6g	<p><b>15</b></p>  <p><b>15</b> 粗挽きハンバーグ 和風もろみだれ 栗かぼちゃのほっこりコロッケ まんびられんこん 広島菜入りかぶの赤しそ和え 店主おすすめの商品</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>デラックス 662kcal</td><td>17.0g</td><td>25.0g</td><td>93.7g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 440kcal</td><td>11.1g</td><td>14.5g</td><td>57.4g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 662kcal	17.0g	25.0g	93.7g	2.6g	ヘルシー 440kcal	11.1g	14.5g	57.4g	1.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 602kcal	16.8g	24.2g	80.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 434kcal	11.7g	16.8g	59.8g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 699kcal	15.9g	32.2g	85.2g	2.4g																																																																											
ヘルシー 458kcal	10.3g	18.3g	62.3g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 679kcal	15.0g	25.8g	96.6g	2.2g																																																																											
ヘルシー 449kcal	10.7g	15.1g	68.1g	1.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 697kcal	19.8g	31.5g	84.4g	2.1g																																																																											
ヘルシー 457kcal	12.3g	18.2g	62.7g	1.6g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 662kcal	17.0g	25.0g	93.7g	2.6g																																																																											
ヘルシー 440kcal	11.1g	14.5g	57.4g	1.8g																																																																											
<p><b>18</b></p>  <p><b>18</b> 極厚ハマカツ オーロラソース 挽き肉と豆腐麺のピリ辛混ぜそば タコ入り! 海鮮チヂミ こぼろの白和え 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>デラックス 724kcal</td><td>18.4g</td><td>35.5g</td><td>84.4g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 476kcal</td><td>11.7g</td><td>20.8g</td><td>61.4g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 724kcal	18.4g	35.5g	84.4g	2.6g	ヘルシー 476kcal	11.7g	20.8g	61.4g	1.9g	<p><b>19</b></p>  <p><b>19</b> 豚しゃぶの5種果汁おろしダレ 海老入り白身カツ ソース 旨みあふれる肉焼売 ひじき煮 小松菜の梅サラダ</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>デラックス 528kcal</td><td>16.1g</td><td>15.8g</td><td>83.2g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 378kcal</td><td>11.1g</td><td>10.5g</td><td>61.2g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 528kcal	16.1g	15.8g	83.2g	2.4g	ヘルシー 378kcal	11.1g	10.5g	61.2g	2.1g	<p><b>20</b> ★ Special</p>  <p><b>20</b> 合鴨と野菜のピピン風炒め 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ ちくわの磯辺揚げ 味噌噌大根の和風ポテトマッシュ カリフラワーときゅうりのオニオンサラダ</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>デラックス 705kcal</td><td>14.6g</td><td>32.6g</td><td>88.1g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 462kcal</td><td>9.8g</td><td>18.9g</td><td>62.8g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 705kcal	14.6g	32.6g	88.1g	2.7g	ヘルシー 462kcal	9.8g	18.9g	62.8g	1.8g	<p><b>21</b></p>  <p><b>21</b> 黒酢の豚豚 お楽しみ一品 菜の花入り花形豆腐の揚げ物 鮭と大根の中華煮 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>デラックス 667kcal</td><td>18.9g</td><td>31.6g</td><td>77.5g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 484kcal</td><td>13.0g</td><td>22.5g</td><td>58.0g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 667kcal	18.9g	31.6g	77.5g	2.3g	ヘルシー 484kcal	13.0g	22.5g	58.0g	1.9g	<p><b>22</b> 今月のフェア</p>  <p><b>22</b> 大分風とり天でチキン南蛮 紅いもコロッケ 鹿児島名物さつま揚げ風「鶏さつま」 玉子と小松菜のちゃんぷる〜 沖縄県産もずくしおクラの青じそサラダ</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>デラックス 668kcal</td><td>21.4g</td><td>37.3g</td><td>87.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>14.4g</td><td>23.2g</td><td>61.3g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 668kcal	21.4g	37.3g	87.9g	2.5g	ヘルシー 458kcal	14.4g	23.2g	61.3g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 724kcal	18.4g	35.5g	84.4g	2.6g																																																																											
ヘルシー 476kcal	11.7g	20.8g	61.4g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 528kcal	16.1g	15.8g	83.2g	2.4g																																																																											
ヘルシー 378kcal	11.1g	10.5g	61.2g	2.1g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 705kcal	14.6g	32.6g	88.1g	2.7g																																																																											
ヘルシー 462kcal	9.8g	18.9g	62.8g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 667kcal	18.9g	31.6g	77.5g	2.3g																																																																											
ヘルシー 484kcal	13.0g	22.5g	58.0g	1.9g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 668kcal	21.4g	37.3g	87.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 458kcal	14.4g	23.2g	61.3g	1.9g																																																																											
<p><b>25</b> 肉Week</p>  <p><b>25</b> ビーフ入りメンチカツ デミソース 鶏肉と野菜のネギ塩炒め 親子名物カレーボール 京風卯の花〜おからと野菜煮〜 キャベツの昆布ポン酢ジュレサラダ</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>デラックス 637kcal</td><td>20.2g</td><td>25.1g</td><td>84.1g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 422kcal</td><td>13.2g</td><td>14.7g</td><td>60.4g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 637kcal	20.2g	25.1g	84.1g	2.4g	ヘルシー 422kcal	13.2g	14.7g	60.4g	1.8g	<p><b>26</b></p>  <p><b>26</b> 名古屋コーチン入り照焼きつくね 四川風しびれ麻婆春雨 ソースたこ焼き おまかせの副菜 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>デラックス 523kcal</td><td>18.0g</td><td>22.9g</td><td>83.7g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 384kcal</td><td>11.7g</td><td>15.3g</td><td>61.8g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 523kcal	18.0g	22.9g	83.7g	2.5g	ヘルシー 384kcal	11.7g	15.3g	61.8g	1.8g	<p><b>27</b></p>  <p><b>27</b> バターチキンカレー 牛肉と十勝産男爵いものコロッケ ミートボールトマト煮込み 切干大根煮 店主おすすめの商品</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>デラックス 575kcal</td><td>12.1g</td><td>22.0g</td><td>83.8g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 395kcal</td><td>9.5g</td><td>13.2g</td><td>60.8g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 575kcal	12.1g	22.0g	83.8g	2.3g	ヘルシー 395kcal	9.5g	13.2g	60.8g	1.8g	<p><b>28</b></p>  <p><b>28</b> 牛肉のすき焼き牛すじ入り キャベツメンチカツ ソース かぼちゃ天ぷら さきとりひじきの柚子胡椒マヨ 白菜漬のおかかサラダ</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>デラックス 667kcal</td><td>17.9g</td><td>28.2g</td><td>87.0g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 446kcal</td><td>11.6g</td><td>17.5g</td><td>62.0g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 667kcal	17.9g	28.2g	87.0g	3.1g	ヘルシー 446kcal	11.6g	17.5g	62.0g	2.1g	<p><b>29</b> Premium</p>  <p><b>29</b> シューシー揚げ鶏 スタミナ焼肉だれ ハンバーグ ウィンナートマトソース チャーシューとうまい凍の和風ソテー きゅうりの塩レモンマリネ風サラダ メープルチヂミケーキ</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>デラックス 718kcal</td><td>22.9g</td><td>35.1g</td><td>90.2g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 461kcal</td><td>14.3g</td><td>21.4g</td><td>65g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 718kcal	22.9g	35.1g	90.2g	2.8g	ヘルシー 461kcal	14.3g	21.4g	65g	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 637kcal	20.2g	25.1g	84.1g	2.4g																																																																											
ヘルシー 422kcal	13.2g	14.7g	60.4g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 523kcal	18.0g	22.9g	83.7g	2.5g																																																																											
ヘルシー 384kcal	11.7g	15.3g	61.8g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 575kcal	12.1g	22.0g	83.8g	2.3g																																																																											
ヘルシー 395kcal	9.5g	13.2g	60.8g	1.8g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 667kcal	17.9g	28.2g	87.0g	3.1g																																																																											
ヘルシー 446kcal	11.6g	17.5g	62.0g	2.1g																																																																											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																											
デラックス 718kcal	22.9g	35.1g	90.2g	2.8g																																																																											
ヘルシー 461kcal	14.3g	21.4g	65g	1.9g																																																																											

★マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯  
使用



日替わり デラックス弁当

日替わりのおかず5品  
カロリー目安750kcal

日替わり ヘルシー弁当

日替わりのおかず5品  
カロリー目安550kcal

★ 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。

※写真はイメージです。 ※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。 ※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。