

7月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
July

月	火	水	木	金																																																																											
		 <p>1</p> <p>◎ 豚肉生姜焼き サクッとチキン アンチョビ野菜添え もろこし天 竹の子とピーマンのバジル炒め カニカマ入りキャベツの胡麻サラダ</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>デラックス</td><td>557kcal</td><td>16.4g</td><td>29.8g</td><td>59.7g 1.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>387kcal</td><td>11.1g</td><td>18.8g</td><td>46.5g 1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	557kcal	16.4g	29.8g	59.7g 1.8g	ヘルシー	387kcal	11.1g	18.8g	46.5g 1.5g	 <p>2</p> <p>◎ コク深い味噌の甘辛ハンバーグ 極厚ハムカツ ソース 銚子名物カレーボール・コンソメ煮 わかめのサクサク醤油炒め 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>デラックス</td><td>508kcal</td><td>16.8g</td><td>19.8g</td><td>67.6g 4.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>348kcal</td><td>11.1g</td><td>12.2g</td><td>49.7g 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	デラックス	508kcal	16.8g	19.8g	67.6g 4.2g	ヘルシー	348kcal	11.1g	12.2g	49.7g 2.9g	 <p>3 ★ Special</p> <p>◎ 本まぐろメンチ ◎ 鶏肉と野菜のピリ辛オイスター炒め 野菜天ぷら 夏野菜の焼き浸し きゅうりのコク旨クリームサラダ</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>デラックス</td><td>614kcal</td><td>15.4g</td><td>29.0g</td><td>72.4g 2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>417kcal</td><td>10.3g</td><td>18.0g</td><td>54.4g 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	614kcal	15.4g	29.0g	72.4g 2.3g	ヘルシー	417kcal	10.3g	18.0g	54.4g 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	557kcal	16.4g	29.8g	59.7g 1.8g																																																																											
ヘルシー	387kcal	11.1g	18.8g	46.5g 1.5g																																																																											
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	508kcal	16.8g	19.8g	67.6g 4.2g																																																																											
ヘルシー	348kcal	11.1g	12.2g	49.7g 2.9g																																																																											
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	614kcal	15.4g	29.0g	72.4g 2.3g																																																																											
ヘルシー	417kcal	10.3g	18.0g	54.4g 1.6g																																																																											
 <p>6</p> <p>◎ チキステーキ 柚子おろしだれ 磯の香り広がる白身魚フライ 大豆とうまい菜のもろみ炒め ひじき煮 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>デラックス</td><td>541kcal</td><td>20.4g</td><td>26.7g</td><td>59.3g 2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>411kcal</td><td>14.8g</td><td>18.8g</td><td>49.6g 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	541kcal	20.4g	26.7g	59.3g 2.5g	ヘルシー	411kcal	14.8g	18.8g	49.6g 2.0g	 <p>7 Premium</p> <p>◎ 鮭ちらし寿司 ◎ 牛ハラミカツ 塩レモンタルタル ◎ 合鴨のBBQ炒め 豆もやしと切干大根の黒胡麻和え 星形オクラとこんにゃくのサラダ 七夕仕立ての岡山名物きび団子</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>デラックス</td><td>735kcal</td><td>19.8g</td><td>32.8g</td><td>86.6g 2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>600kcal</td><td>11.3g</td><td>16.6g</td><td>71.3g 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	19.8g	32.8g	86.6g 2.8g	ヘルシー	600kcal	11.3g	16.6g	71.3g 2.0g	 <p>8</p> <p>◎ 海老カツ 旨辛チリ仕立て 大葉入り鶏つみれ 梅だれ 生姜昆布入り和風チャブチエ おまかせの副菜 キャベツのシーザーサラダ</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>デラックス</td><td>516kcal</td><td>16.9g</td><td>22.5g</td><td>64.2g 2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>356kcal</td><td>10.7g</td><td>14.0g</td><td>49.2g 1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	516kcal	16.9g	22.5g	64.2g 2.4g	ヘルシー	356kcal	10.7g	14.0g	49.2g 1.7g	 <p>9</p> <p>◎ 粗挽きハンバーグ カレーソース 牛肉と十勝産男爵いものコロッケ ソーセージとピーマンのコンソメソテー チンゲン菜の豆乳煮 鮭入り野菜とコーンの青じそサラダ</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>デラックス</td><td>556kcal</td><td>16.0g</td><td>26.5g</td><td>66.1g 2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>378kcal</td><td>10.7g</td><td>16.1g</td><td>49.9g 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	556kcal	16.0g	26.5g	66.1g 2.7g	ヘルシー	378kcal	10.7g	16.1g	49.9g 1.9g	 <p>10 今月のフェア</p> <p>◎ 油淋鶏(ユリチン)ー ◎ 厚揚げ麻婆豆腐 旨みあふれる肉焼売 青菜の中華煮びたし インゲンのナムル</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>デラックス</td><td>770kcal</td><td>15.5g</td><td>36.8g</td><td>61.4g 2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>476kcal</td><td>11.3g</td><td>24.9g</td><td>49.2g 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	770kcal	15.5g	36.8g	61.4g 2.8g	ヘルシー	476kcal	11.3g	24.9g	49.2g 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	541kcal	20.4g	26.7g	59.3g 2.5g																																																																											
ヘルシー	411kcal	14.8g	18.8g	49.6g 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	735kcal	19.8g	32.8g	86.6g 2.8g																																																																											
ヘルシー	600kcal	11.3g	16.6g	71.3g 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	516kcal	16.9g	22.5g	64.2g 2.4g																																																																											
ヘルシー	356kcal	10.7g	14.0g	49.2g 1.7g																																																																											
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	556kcal	16.0g	26.5g	66.1g 2.7g																																																																											
ヘルシー	378kcal	10.7g	16.1g	49.9g 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	770kcal	15.5g	36.8g	61.4g 2.8g																																																																											
ヘルシー	476kcal	11.3g	24.9g	49.2g 2.1g																																																																											
 <p>13</p> <p>◎ フライドチキン バジルソース お楽しみの1品 ミートボールトマト煮込み かぼちゃと里芋の胡麻和え 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>デラックス</td><td>656kcal</td><td>17.7g</td><td>37.1g</td><td>64.7g 2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>454kcal</td><td>12.3g</td><td>22.4g</td><td>51.4g 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	656kcal	17.7g	37.1g	64.7g 2.7g	ヘルシー	454kcal	12.3g	22.4g	51.4g 2.0g	 <p>14</p> <p>◎ 牛タン入り照焼きハンバーグ 豚肉と彩り野菜のうま塩春雨 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 紅芯大根とカリフラワーのオニオンソテー 豆もやしとインゲンのもろみサラダ</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>デラックス</td><td>558kcal</td><td>17.8g</td><td>27.6g</td><td>63.9g 2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>390kcal</td><td>11.6g</td><td>16.7g</td><td>51.5g 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	558kcal	17.8g	27.6g	63.9g 2.7g	ヘルシー	390kcal	11.6g	16.7g	51.5g 2.0g	 <p>15</p> <p>◎ 黒トリュフ香る唐揚げ 甘辛豚と彩り野菜のマスタード炒め ちくわの磯辺揚げ 切干大根煮 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>デラックス</td><td>692kcal</td><td>13.3g</td><td>38.1g</td><td>71.1g 2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>473kcal</td><td>9.7g</td><td>23.6g</td><td>54.4g 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	692kcal	13.3g	38.1g	71.1g 2.7g	ヘルシー	473kcal	9.7g	23.6g	54.4g 2.0g	 <p>16 ★ Special</p> <p>◎ 月見ハンバーグ 和風玉ねぎソース ◎ 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ しらすと野菜のカレーパスタ ごぼうとピーマンのバター醤油炒め 花野菜の麦味噌サラダ</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>デラックス</td><td>628kcal</td><td>16.2g</td><td>34.3g</td><td>69.2g 2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>407kcal</td><td>10.9g</td><td>19.3g</td><td>51.8g 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	628kcal	16.2g	34.3g	69.2g 2.9g	ヘルシー	407kcal	10.9g	19.3g	51.8g 2.0g	 <p>17</p> <p>◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮 タルタル添え ざわらの竜田揚げ ヤンニョム仕立て 花がんもの煮物 おまかせの副菜 ほうれん草のコク旨和風サラダ</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>デラックス</td><td>577kcal</td><td>22.9g</td><td>30.1g</td><td>55.3g 2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>385kcal</td><td>14.3g</td><td>18.0g</td><td>43.2g 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	577kcal	22.9g	30.1g	55.3g 2.6g	ヘルシー	385kcal	14.3g	18.0g	43.2g 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	656kcal	17.7g	37.1g	64.7g 2.7g																																																																											
ヘルシー	454kcal	12.3g	22.4g	51.4g 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	558kcal	17.8g	27.6g	63.9g 2.7g																																																																											
ヘルシー	390kcal	11.6g	16.7g	51.5g 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	692kcal	13.3g	38.1g	71.1g 2.7g																																																																											
ヘルシー	473kcal	9.7g	23.6g	54.4g 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	628kcal	16.2g	34.3g	69.2g 2.9g																																																																											
ヘルシー	407kcal	10.9g	19.3g	51.8g 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	577kcal	22.9g	30.1g	55.3g 2.6g																																																																											
ヘルシー	385kcal	14.3g	18.0g	43.2g 2.0g																																																																											
<p>20</p> <p>店休日</p>	 <p>21</p> <p>◎ 牛肉のすき焼き 白身魚フライ 和風明太ソース ひとくちカニ玉・和風だし 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 キャベツのポン酢サラダ</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>デラックス</td><td>390kcal</td><td>13.7g</td><td>13.8g</td><td>59.5g 2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>295kcal</td><td>10.0g</td><td>10.0g</td><td>47.4g 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	390kcal	13.7g	13.8g	59.5g 2.7g	ヘルシー	295kcal	10.0g	10.0g	47.4g 1.8g	 <p>22 Premium</p> <p>◎ フライドチキン シーフードカレーソース ◎ ビーフ入りハンバーグ トマトソース もずくときゅうりの和風和え さつま芋の塩だれマッシュサラダ スイカあんの水まんじゅう</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>デラックス</td><td>636kcal</td><td>20.4g</td><td>28.0g</td><td>76.0g 2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>424kcal</td><td>12.2g</td><td>15.0g</td><td>60.6g 1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	636kcal	20.4g	28.0g	76.0g 2.6g	ヘルシー	424kcal	12.2g	15.0g	60.6g 1.7g	 <p>23</p> <p>◎ 海老フライ 粒マスタードかけ 蒸し鶏のピリ辛棒鶏(ハンパジー) たこと紅生姜の揚げ天 大根の含め煮 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>デラックス</td><td>469kcal</td><td>19.3g</td><td>18.2g</td><td>59.4g 3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>376kcal</td><td>13.9g</td><td>14.8g</td><td>48.6g 2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	469kcal	19.3g	18.2g	59.4g 3.1g	ヘルシー	376kcal	13.9g	14.8g	48.6g 2.4g	 <p>24</p> <p>◎ 照焼きチキン お楽しみの揚げ物 バジルポテト ひじき煮 高菜と干し豆腐のサラダ</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>デラックス</td><td>474kcal</td><td>23.9g</td><td>17.6g</td><td>58.5g 2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>347kcal</td><td>14.9g</td><td>12.2g</td><td>47.2g 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	474kcal	23.9g	17.6g	58.5g 2.6g	ヘルシー	347kcal	14.9g	12.2g	47.2g 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	390kcal	13.7g	13.8g	59.5g 2.7g																																																																											
ヘルシー	295kcal	10.0g	10.0g	47.4g 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	636kcal	20.4g	28.0g	76.0g 2.6g																																																																											
ヘルシー	424kcal	12.2g	15.0g	60.6g 1.7g																																																																											
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	469kcal	19.3g	18.2g	59.4g 3.1g																																																																											
ヘルシー	376kcal	13.9g	14.8g	48.6g 2.4g																																																																											
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	474kcal	23.9g	17.6g	58.5g 2.6g																																																																											
ヘルシー	347kcal	14.9g	12.2g	47.2g 1.9g																																																																											
 <p>27 夏休み突入! スタミナWEEK</p> <p>◎ 豚竜田となすのスタミナ炒め 北海道産サーモンフライ ソース 鶏さつまの生姜醤油 厚揚げのピリ辛煮 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>デラックス</td><td>507kcal</td><td>15.2g</td><td>26.1g</td><td>58.7g 2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>389kcal</td><td>11.5g</td><td>18.7g</td><td>47.0g 2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	507kcal	15.2g	26.1g	58.7g 2.9g	ヘルシー	389kcal	11.5g	18.7g	47.0g 2.3g	 <p>28 今月のフェア</p> <p>◎ 黒毛和牛入りメンチカツ 瀬戸内レモンタルタル ◎ 合鴨と野菜の甘辛味噌焼き 明石焼き風 瀬戸むらさきときゅうりの和風和え さつま芋の柚子胡椒サラダ</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>デラックス</td><td>638kcal</td><td>15.4g</td><td>34.1g</td><td>69.2g 2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>424kcal</td><td>10.0g</td><td>19.2g</td><td>54.5g 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	638kcal	15.4g	34.1g	69.2g 2.8g	ヘルシー	424kcal	10.0g	19.2g	54.5g 1.9g	 <p>29</p> <p>◎ 疲労回復に 黒酢の酢鶏 海老入り白身カツ ソース きんぴられんこん 大豆の梅ネギ和え 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>デラックス</td><td>575kcal</td><td>16.3g</td><td>25.8g</td><td>72.9g 2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>402kcal</td><td>11.4g</td><td>16.4g</td><td>55.1g 1.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	575kcal	16.3g	25.8g	72.9g 2.5g	ヘルシー	402kcal	11.4g	16.4g	55.1g 1.7g	 <p>30</p> <p>◎ 粗挽きハンバーグ デミタソース 豚たま焼肉だれ炒め 菜の花入り花形豆腐の揚げ物 切干大根煮 小松菜のオニオンサラダ</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>デラックス</td><td>567kcal</td><td>19.2g</td><td>29.8g</td><td>59.2g 3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>393kcal</td><td>12.7g</td><td>18.5g</td><td>47.0g 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	567kcal	19.2g	29.8g	59.2g 3.0g	ヘルシー	393kcal	12.7g	18.5g	47.0g 2.1g	 <p>31</p> <p>◎ 中津からあげの名店「もり山」監修唐揚げ 鶏そぼろと春雨の黒胡麻ナッツ炒め タコ入り海鮮チヂミ 揚げナスの煮びたし 人参のカレーラベサラダ</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>デラックス</td><td>652kcal</td><td>16.7g</td><td>36.4g</td><td>67.7g 3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>445kcal</td><td>11.0g</td><td>22.6g</td><td>52.0g 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	652kcal	16.7g	36.4g	67.7g 3.0g	ヘルシー	445kcal	11.0g	22.6g	52.0g 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	507kcal	15.2g	26.1g	58.7g 2.9g																																																																											
ヘルシー	389kcal	11.5g	18.7g	47.0g 2.3g																																																																											
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	638kcal	15.4g	34.1g	69.2g 2.8g																																																																											
ヘルシー	424kcal	10.0g	19.2g	54.5g 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	575kcal	16.3g	25.8g	72.9g 2.5g																																																																											
ヘルシー	402kcal	11.4g	16.4g	55.1g 1.7g																																																																											
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	567kcal	19.2g	29.8g	59.2g 3.0g																																																																											
ヘルシー	393kcal	12.7g	18.5g	47.0g 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	652kcal	16.7g	36.4g	67.7g 3.0g																																																																											
ヘルシー	445kcal	11.0g	22.6g	52.0g 2.1g																																																																											

◎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



日替わり ヘルシー弁当
日替わりのおかず5品

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。
※混ぜご飯の日は、ご飯の変更はできません。