

1

管理栄養士が考えた

月 日 替わりメニュー

2024
January

月

火

水

木

金

1

店休日

2

店休日

3

店休日

4



新年

㊦「長寿」海老天とちくわ天〜天井風〜
「地に根付いて繁栄を」ごぼう入りメンチ
「よろこんぶ」昆布と春菊の生姜和え
「まめに働く」4色煮豆
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 495kcal	12.1g	13.8g	79.0g	1.7g
デラックス 738kcal	17.8g	23.0g	112.4g	2.3g

5



リコピン

㊦ 真っ赤なトマトのチキンデングラス煮込み
豆腐ハンバーグ・和風あん
辛つとぜんまいの和え物
ひじき煮
水菜とコーンの黒胡麻サラダ

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 440kcal	13.2g	12.5g	66.5g	1.6g
デラックス 668kcal	21.1g	21.7g	93.5g	2.2g

8

店休日

9

鳥取県
境産

㊦ 鳥取県境産紅ズワイクリームコロッケ
肉団子ときのこのチャブチ
ちくわの甘辛炒め
おまかせの副菜
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 486kcal	10.8g	15.3g	74.5g	1.9g
デラックス 742kcal	17.2g	25.6g	108.0g	2.6g

10

Premium 成人の日



㊦ ガツンと牛カツ・BBQマスタードソース
㊦ チャーシューと彩野菜のゆず味噌炒め
花かんもと大根の梅煮
ツナときゅうりのおろし野菜ドレッシングサラダ
祝成人！甘酒館のまんなん大福

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 523kcal	12.5g	15.9g	79.1g	1.7g
デラックス 794kcal	19.3g	27.6g	111.7g	2.7g

11

5種果汁
入りおろし

㊦ 粗挽き肉ハンバーグ・5種果汁の大豆おろしソース
お楽しみ一品
わかめとネギのサクサク醤油炒め
豆もやしと枝豆の中華ナムル
さつま芋とかぼちゃのナッツサラダ

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 506kcal	12.6g	17.3g	73.1g	2.1g
デラックス 768kcal	19.6g	29.2g	103.7g	2.9g

12



㊦ 海老カツ・チリマヨソース
合鴨とニョッキの和風アビージョ山椒風味
静岡名物！里はんぺんフライ
切干大根煮
オクラと山芋のポン酢シズレ

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 511kcal	12.7g	16.5g	75.0g	2.2g
デラックス 753kcal	18.5g	25.9g	106.8g	3.0g

15



㊦ しっかりとサクサクチキンカツ・焼肉ダレ
さばと紅芯大根の鮮やかマリネ
高野豆腐とそぼろの煮物
カリフラワーときゅうりのアンチョビ和え
店主おすすめ一品

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 442kcal	16.4g	11.0g	67.8g	1.2g
デラックス 662kcal	25.3g	17.8g	97.0g	2.5g

16



㊦ 牛肉と白菜のすき焼き風
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
豆乳入りふくらがんと煮
ブロッコリーとおろし野菜の和え物
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 471kcal	13.9g	13.5g	71.7g	2.2g
デラックス 652kcal	19.2g	18.0g	100.9g	3.1g

17



㊦ デングラス煮込みハンバーグ・バジルバスタ添え
さつま芋コロッケ・黒ごま風味
ヤングコーンとピーマンの生姜炒め
ひじき煮
カニカマと小松菜の中華サラダ

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 435kcal	10.1g	9.4g	75.8g	1.7g
デラックス 661kcal	14.4g	16.2g	112.0g	2.3g

18



㊦ 絶品！オマール海老のビスコ風コロッケ
㊦ 甘辛豚と春雨のピリ辛坦々ませそば風
粗挽きひとくちつね・味噌だれ
白菜と水菜のおひたし
サラダこんにやくと人参の瀬戸内塩レモンサラダ

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 513kcal	9.8g	17.9g	74.0g	2.1g
デラックス 779kcal	13.4g	29.2g	110.5g	2.8g

19



㊦ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
牛すじ肉と大根のおでん風
野菜もたつぷり肉餃子
切干大根と野沢菜の中華炒め
おかからとコーンのマヨサラダ

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 525kcal	14.0g	18.2g	73.5g	2.2g
デラックス 794kcal	22.1g	30.3g	104.9g	3.0g

22



リコピン

㊦ 豚肉と根菜の黒酢トマト豚豚
イカメンチとたっぷり野菜の具沢山カツ
サーモンと彩り野菜のチャブチ
おまかせの副菜
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 508kcal	11.4g	16.8g	76.5g	2.0g
デラックス 732kcal	15.9g	25.4g	108.1g	3.2g

23

体温
UP

㊦ ビーフ入りメンチ・生姜玉葱ソース
㊦ 合鴨とさつま芋のごま味噌クリーム煮
4種チーズ入り！竹輪の磯辺揚げ
たまきくらげと野菜の和え物
ごぼうときゅうりのマスタードサラダ

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 506kcal	11.7g	16.5g	73.8g	2.0g
デラックス 768kcal	18.0g	27.1g	106.2g	2.9g

24



㊦ ネギ塩サギムボサル・ナムル添え
コク旨トマトのミートソースコロッケ
タコ入り！海鮮チヂミ
ピリ辛こんにやくの炒め煮
店主おすすめサラダ

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 443kcal	10.3g	12.2g	71.1g	2.2g
デラックス 674kcal	15.7g	21.3g	101.9g	3.1g

25



㊦ 豚肉と玉子のチリソース炒め
お楽しみ揚げ物
鶏真丈(しんじょ)の出汁醤油
切干大根煮
里芋とかぼちゃの和風サラダ

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 513kcal	13.3g	13.9g	70.7g	2.3g
デラックス 677kcal	18.8g	21.0g	99.1g	3.0g

26



㊦ チキン竜田揚げ・明太マヨネーズ
㊦ ところろエッグハンバーグ・カレーソース
カルシウム豊富！かぶと小松菜の豆乳煮
今が旬！白菜の胡麻酢和え
香ばしきな粉の黒蜜入り和ロールケーキ

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 529kcal	13.6g	20.1g	69.5g	1.9g
デラックス 832kcal	22.2g	36.7g	99.4g	2.8g

29



㊦ ほぐし鶏の参鶏湯(サムゲタン)風
エビ入り！プリプリイカカツ・瀬戸内塩レモンマヨ
高野豆腐と花魁の煮物
スナップエンドウとパプリカの柚子胡椒炒め
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 427kcal	13.9g	10.0g	68.9g	1.2g
デラックス 615kcal	20.8g	14.6g	97.6g	2.5g

30



㊦ ビーフ入りハンバーグ・照焼きソース
白身魚フライ・5種果汁大根おろしソース
ピリッと山椒！フライドポテト
きんぴら蓮根
ひじきとアボカドの豆腐サラダ

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 483kcal	12.6g	14.1g	74.6g	1.5g
デラックス 699kcal	20.0g	21.1g	104.4g	2.2g

31



㊦ 五島灘沖海水塩使用！こだわりの唐揚げ
㊦ 鰻(たの)の四川風麻婆あんかけ
きのこのもろみ醤油炒め
豆もやしと水菜の青じそ和え
さつま芋の3種チーズのシーザーサラダ

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 474kcal	12.7g	13.9g	72.6g	1.5g
デラックス 717kcal	20.5g	24.5g	100.8g	1.9g

㊦ マークは写真で紹介しているメニューです。

厳選国産
十六穀ご飯
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。 ※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。