

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
February

月

火

水

木

金

1



海の宝石 桜エビ

桜エビのクリームコロッケ
広東料理! 八宝菜〜豚肉と海鮮の五目うま煮〜
粗挽きとくちつくね・和風あん
おまかせの副菜
ゆず香る ブロッコリーと人参の青じそ風味サラダ

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 502kcal	13.8g	17.2g	71.5g	1.8g
デラックス 736kcal	19.9g	26.5g	102.5g	2.5g

2



Premium 節分

鬼に金棒! 塩麹チキン・サルサソース
チャーシューと野菜の中華風黒胡麻だれ
「鬼除け」いわし梅煮
山椒風味の卵の花サラダ
鬼退治! 節分きびだんご

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 469kcal	14.3g	11.2g	74.9g	1.9g
デラックス 692kcal	21.9g	18.9g	104.5g	3.1g

5



しっとりチキン・甘辛ダレ
お楽しの! 品
鮭となすのレモン醤油炒め
ひじき煮
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 459kcal	13.8g	13.0g	69.9g	1.8g
デラックス 581kcal	18.2g	16.5g	87.2g	1.6g

6



粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
彩り野菜のチキチエ
白菜漬と春菊の梅和え
かぼちゃとアボカドのシーザーサラダ

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 505kcal	14.4g	16.4g	73.6g	2.0g
デラックス 741kcal	21.7g	26.1g	102.3g	2.6g

7



宮崎県
宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
スペイン料理! ベーコンとじゃがもものアヒージョ風
花がんとも煮物
きんぴら蓮根
店主おすすめ品

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 520kcal	14.4g	19.1g	71.9g	2.3g
デラックス 821kcal	23.2g	34.4g	104.0g	3.3g

8



★ Special
黒トリュフ
黒トリュフ香る唐揚げ
鰯(あいの)カレー南蛮風ソース
豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)
マッシュルームと羊のおかか和え
カニカマ入りわかめときゅうりのオニオンサラダ

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 489kcal	13.1g	14.8g	73.1g	1.6g
デラックス 745kcal	20.7g	26.5g	103.0g	2.2g

9



ガツンとシューシーメンチ! 柚子胡椒ソース
アブラカレ! 野菜たっぷり甘酢ソース
高野豆腐と花魁の煮物
ヤングコーンのオニオン炒め
パリッとたまきらげの和サラダ

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 471kcal	15.5g	13.2g	70.8g	1.9g
デラックス 716kcal	23.4g	22.9g	101.4g	2.7g

12



店休日

13



牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜
三陸産わかめと紅ショウガのサクサクカツ
野菜もたっぷり肉餃子
切干大根煮
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 459kcal	10.3g	11.7g	73.6g	1.8g
デラックス 651kcal	14.4g	17.3g	104.3g	2.5g

14



Premium バレンタインデー
Wチーズのチーズフォンデュ風ハンバーグ
合鴨とごごろ野菜のデミグラスシチュー
あざりとブロッコリーのアクアパッツァ風
ツナときゅうりのおかか和風サラダ
とろーりチョコソースのサクッとチュロス

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 490kcal	13.1g	15.4g	70.7g	2.1g
デラックス 744kcal	19.9g	25.4g	101.5g	3.3g

15



豚竜田と彩り野菜のこってりナッツがらめ
白身魚フライ・山椒風味
厚揚げのポリ辛煮
芋つとぜんまいの和風煮
白菜漬けとひじきのもろみ醤油サラダ

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 434kcal	11.5g	11.0g	70.0g	1.7g
デラックス 649kcal	17.2g	18.5g	100.9g	2.3g

16



バターチキンカレー煮込み
定番ソースで国産鮭キャベツカツ
大根の生姜昆布煮
わかめとネギのサクサク醤油炒め
インゲンとごぼうの梅味暗サラダ

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 428kcal	11.7g	10.9g	69.7g	1.9g
デラックス 649kcal	18.6g	18.5g	100.1g	2.6g

19



黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜
小エビのにぎり揚げ・和風柚子こしょうダレ
三色豆とさつま芋マッシュ
おまかせの副菜
高菜とブロッコリーのポリ辛サラダ

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 495kcal	11.4g	15.2g	76.5g	1.6g
デラックス 749kcal	17.7g	26.9g	106.3g	2.3g

20



三元豚の豚カツ・ソース
揚げかばちのキノコそばあん
静岡名物! 黒はんぺんフライ
ひじき煮
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 538kcal	13.4g	19.6g	75.3g	1.7g
デラックス 784kcal	19.8g	29.9g	106.5g	2.1g

21



甘辛豚と彩り野菜の生姜焼き
エビ入り! プリプリイカカツ・塩だれ
豆乳入りふくらがんと煮
切干大根とエリンギのペペロンチーノ
サラダにんじやくと人参の柚子おろしサラダ

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 444kcal	10.3g	10.9g	73.1g	1.9g
デラックス 662kcal	14.6g	17.7g	106.7g	2.6g

22



韓国グルメフェア
韓国風ザクザクチキン・ハニーマスタード
スタミナ満点! 牛肉のブルコギ
ピリ辛明太ソースの海鮮チヂミ
もちもちニョッキのトッポギ風
白菜のごまナムル

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 487kcal	12.1g	14.2g	75.8g	2.1g
デラックス 726kcal	19.2g	24.1g	106.1g	2.9g

23



店休日

26



鶏肉ときのこのトマトクリーム煮込み
お楽しの揚げ物
高野豆腐とそぼろの煮物
かぶと人参の白和え
チリポテトサラダ

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 461kcal	14.8g	12.6g	70.2g	1.7g
デラックス 679kcal	22.4g	19.5g	100.0g	2.5g

27



★ Special
瀬戸内
エビフライ・瀬戸内塩レモンダレ
彩り野菜入り鶏つみれ・和風あんかけ
小松菜のバター醤油炒め
里芋とかぼちゃの胡麻和え
紅芯大根とサラダこんにゃくのマリネ

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 417kcal	11.7g	9.7g	69.2g	1.7g
デラックス 627kcal	18.3g	17.0g	97.8g	2.4g

28



ビーフ入りハンバーグ・醤油マスタードソース
帆立風味フライ・タルタル
フライドアンチョビポテト
切干大根煮
店主おすすめ品

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 491kcal	12.8g	15.5g	74.1g	1.9g
デラックス 728kcal	20.1g	24.8g	104.4g	2.6g

29



海老カツ・チリソース
鶏と豆腐の黒胡麻担々混ぜそば
スクランブルエッグときこのデミグラス炒め
オクラと山芋のボン酢ジュレ
食物繊維豊富! ひじきとごぼうの梅サラダ

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 439kcal	12.4g	10.6g	69.8g	1.8g
デラックス 666kcal	19.2g	18.8g	99.4g	2.6g

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。 ※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。