

8月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2023 August

月 火 水 木 金



1 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
豚しゃぶのごろご玉葱ダレ
静岡名物！黒はんぺんフライ
きんぴら豆根
2色お豆腐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	食物繊維
ヘルシー 451kcal	11.3g	11.7g	73.4g	2.2g
デラックス 691kcal	24.2g	37.0g	110.5g	3.6g



2 スタミナ満点！牛肉のブルコグ
ハーブ香る ベーコン入りジャーマンコロコケ
コリコリ食感のさくらげ揚げ
天竹の子と水菜の生薬昆布和え
オクラと高菜の中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 458kcal	12.2g	19.5g	68.0g	1.7g
デラックス 630kcal	14.3g	26.7g	102.9g	3.4g



3 粗挽き肉ハンバーグ・山菜おろしだれ
お楽しみ揚げ物
オクラと水菜の中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 518kcal	15.3g	16.8g	73.3g	1.9g
デラックス 824kcal	18.7g	32.0g	116.7g	3.1g



4 Premium 夏の甲子園開幕 たちなんで
必勝！
① 豚肉パスタ 球根名物！焼きそば～ヘルシー豆腐～
② 鶏肉パスタ 球根名物！焼きそば～ヘルシー豆腐～
③ カニカマとさくらげのポン酢サラダ
夏の飯れに！はちみつレモン餡のまんなん大福

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 443kcal	13.3g	12.0g	69.3g	2.1g
デラックス 761kcal	18.6g	27.5g	103.7g	3.4g



7 韓国料理
① ヤンニョムチキン～唐揚げのピリ辛味噌ダレ～
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
チンゲン菜とパプリカの中華炒め
宇づるとぜんまいの和風煮
マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 439kcal	11.2g	11.7g	69.0g	2.2g
デラックス 789kcal	23.6g	30.6g	101.3g	2.7g



8 豚竜田と夏野菜のこってりナッツがらめ
ジュース～えび風味シューマイ
鶏さつまの味噌ダレ
ひきき素
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	食物繊維
ヘルシー 609kcal	10.3g	22.9g	75.5g	1.6g
デラックス 793kcal	16.5g	47.8g	107.1g	3.2g



9 Special 旬のトマト
① カニと夏トマトのクリームコロコケ
② 合鴨となすの5種果汁さっぱりおろしダレ
たっぷり野菜の揚げ餃子
2色ビーマンの生薬炒め
札幌大根とカリフラワーのマスタードマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 479kcal	12.6g	13.5g	72.3g	2.1g
デラックス 744kcal	15.0g	41.6g	103.9g	2.9g



10 十勝チーズ入りさざみフライ
イチオクの落とし揚げ・お出汁あん
彩り野菜のチヤブチェ
インゲンとごぼうの細味揚げ
きゅうりとキャベツの橋子サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 518kcal	11.9g	16.7g	77.3g	2.0g
デラックス 890kcal	17.4g	37.8g	103.9g	3.1g

店休日



14 海戸内レモン
① 照り焼きチキンと野菜の彩り炒め
磯の香広がる轟切らない旨さ白身魚フライ
ヤングコーンのバター醤油炒め
切干大根煮
ポトフサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 490kcal	15.2g	13.1g	75.5g	1.6g
デラックス 664kcal	20.0g	31.9g	99.0g	2.7g



15 三元豚の豚カツ
ちくわと切昆布の炒め煮～ピリッと山椒風味～
竹の子と香菊の塩だれ炒め
豆腐入りふくらもちもち煮
大根のさっぱり和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 481kcal	12.2g	10.1g	76.1g	2.1g
デラックス 640kcal	13.2g	31.2g	98.3g	3.1g



16 黒トリュフ
① 牛肉と彩り野菜のチリマト煮込み
国産鮭キャベツカツ・もろみソース
お肉入り！ふわふわれんこん団子
インゲンとごぼうの細味揚げ
野菜菜とさぶらの中華サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 452kcal	12.8g	19.7g	68.5g	2.3g
デラックス 697kcal	17.3g	33.9g	108.8g	2.9g



17 台湾炎！
① スパイシー唐揚げ～ダージンパイ～
② ビーフ入りハンバーグ・旨辛麻婆だれ
スパイシー！ペペロンチノ～コロッケ
夏野菜のピリッと柚子胡椒和え
スマナツ強化！ツナ入り小松菜とひよこの餃子サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 451kcal	14.4g	17.0g	71.9g	2.2g
デラックス 694kcal	20.1g	37.7g	109.5g	2.8g

店休日



21 黒酢の酢豚～鶏肉と野菜の黒酢ダレ～
お楽しみのお品
わかめとネギのサクサク醤油炒め
食物繊維豊富！ヘルシーさのこのおひたし
マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 458kcal	12.9g	18.1g	72.7g	1.8g
デラックス 688kcal	18.0g	37.6g	100.4g	3.1g



22 とろ〜りエッグハンバーグ・きのこデミグラスソース
昔懐かし！ほくほくじゃがいもコロコケ
ちくわの磯辺揚げ
ひきき素
れんこんの塩胡麻豆腐サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 459kcal	11.1g	12.4g	72.3g	2.5g
デラックス 840kcal	18.3g	33.0g	114.1g	2.7g



23 海老カツ・タルタルソース
野菜たっぷり真丈(しんじょ)・そばろあん
ごぼうとチンゲン菜のペペロンチノ
京風卵の花～お豆腐の3種チーズソース～
サーモンと切干大根の3種チーズソース～
サーモンと切干大根の3種チーズソース～

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 498kcal	10.2g	30.1g	72.3g	1.8g
デラックス 724kcal	18.8g	24.1g	104.5g	3.0g



24 Special 黒トリュフ
① 黒トリュフ香る唐揚げ
② 豚肉と野菜のマスタードソース炒め
タロ入り海鮮子ミ
小松菜と人参の塩だれ和え
さつま芋のおかきサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 518kcal	13.2g	26.0g	74.1g	2.4g
デラックス 761kcal	15.1g	40.6g	106.8g	2.5g



25 しっとりチキンの濃厚ピリ辛胡麻ダレ
海老とインゲンのかき揚げ・甘辛あん
大根とふんわりきりふきの煮物
ブロッコリーとコーンの味噌マヨネーズ
店主おすすめの一品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 401kcal	10.3g	8.9g	69.3g	1.9g
デラックス 588kcal	16.2g	14.2g	96.8g	2.9g



28 牛すじ入り！14種スパイスのカレー
白身魚フライ・明太子ソース
瀬戸内産小エビの真丈(しんじょ)
おまかせの副菜
ポトフサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 495kcal	12.0g	19.5g	70.5g	2.2g
デラックス 619kcal	18.5g	19.3g	90.9g	2.8g



29 Premium 焼肉&野菜の日にちなんで
焼肉ダレ
① 牛カツ・ネギたっぷり焼肉ダレ
② 疲労回復！鶏肉と夏野菜の塩レモンマリネ
粗挽きつくね5種果汁のおろしソース
さつまいも青じそやまゆらみ
北海道産夕張メロンゼリー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 619kcal	12.0g	16.9g	77.3g	2.1g
デラックス 744kcal	24.2g	23.7g	104.1g	2.6g



30 手切りヒレカツ・会津若松風ソース
合鴨ゆず塩チヤブチェ
酢漬きのこと
ヒリ辛とんかつの炒め煮
ひきき素とアボカドの黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 414kcal	10.4g	13.1g	70.9g	2.4g
デラックス 668kcal	19.8g	25.7g	97.9g	2.2g



31 照り焼きハンバーグ～バスタ添え～
チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ
スナッパエンドウとパプリカのオイスター炒め
切干大根煮
オクラと山芋のネバネバサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
ヘルシー 555kcal	15.8g	18.4g	78.1g	2.5g
デラックス 816kcal	16.9g	32.7g	105.8g	2.9g

①マークは写真で紹介しているメニューです。



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。 ※弁当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。