

3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
March

月	火	水	木	金																																																																											
				<p>1 春の行楽弁当フェア</p>  <p> ① 鮭ちらし寿司 ② サクッととり天・広島菜の赤しそタルタル ③ 7品目具材入り! ふんわり豆腐ハンバーグ 花がもも大根の煮物 白菜のもろみ醤油和え お豆とごぼうの黒ごまサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 512kcal</td> <td>14.1g</td> <td>19.4g</td> <td>68.7g</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 774kcal</td> <td>22.1g</td> <td>34.2g</td> <td>92.1g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>	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 512kcal	14.1g	19.4g	68.7g	2.4g	デラックス 774kcal	22.1g	34.2g	92.1g	3.2g																																																												
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 512kcal	14.1g	19.4g	68.7g	2.4g																																																																											
デラックス 774kcal	22.1g	34.2g	92.1g	3.2g																																																																											
<p>4</p>  <p> ④ チャーシューと彩り野菜の焼肉タレ炒め 今が旬! ぶりのサクサクカツ・ソース 彩り野菜のチャプチェ おまかせの副菜 マカロニサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 466kcal</td> <td>11.7g</td> <td>13.4g</td> <td>71.1g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 689kcal</td> <td>21.7g</td> <td>22.2g</td> <td>99.4g</td> <td>2.9g</td> </tr> </tbody> </table>	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 466kcal	11.7g	13.4g	71.1g	2.2g	デラックス 689kcal	21.7g	22.2g	99.4g	2.9g	<p>5 Premium ひなまつり</p>  <p> ⑤ 牛ハラミカツ・デミグラスソース ⑥ 鶏そぼろと里芋の桃色明太マッシュおかず ごぼうとんじろの梅味噌和え 鮭ときゅうりのアボカドシーザーサラダ 関西風 道明寺桜もち </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 486kcal</td> <td>11.3g</td> <td>12.8g</td> <td>79.1g</td> <td>1.4g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 731kcal</td> <td>17.5g</td> <td>22.4g</td> <td>111.2g</td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table>	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	11.3g	12.8g	79.1g	1.4g	デラックス 731kcal	17.5g	22.4g	111.2g	2.1g	<p>6</p>  <p> ⑥ 中華風豚チリ彩り炒め 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 粗挽きひとくちくね・黒酢タレ 切干大根煮 ヤングコーンと小松菜の青じそサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 542kcal</td> <td>14.3g</td> <td>19.3g</td> <td>75.6g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 766kcal</td> <td>19.0g</td> <td>27.7g</td> <td>107.3g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>	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 542kcal	14.3g	19.3g	75.6g	2.1g	デラックス 766kcal	19.0g	27.7g	107.3g	2.6g	<p>7</p>  <p> ⑦ しっとりサクサクチキンカツ・焼肉ダレ 豚タンのネギ塩レモン炒め〜瀬戸内レモン〜 高野豆腐とそぼろの煮物 ブロッコリーとカリフラワーの生妻炒め 店主おすすめサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 412kcal</td> <td>13.9g</td> <td>8.9g</td> <td>67.6g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 601kcal</td> <td>20.6g</td> <td>14.3g</td> <td>95.6g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>	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 412kcal	13.9g	8.9g	67.6g	1.7g	デラックス 601kcal	20.6g	14.3g	95.6g	2.3g	<p>8</p>  <p> ⑧ 手切りヒレカツ・ソース 真鯛入りつみれと大根の生姜煮 タコ入り! 海鮮チヂミ オクラと山芋のポン酢シユレ わかめときゅうりのマリエンタルサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 432kcal</td> <td>13.2g</td> <td>10.6g</td> <td>68.4g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 650kcal</td> <td>21.5g</td> <td>17.9g</td> <td>97.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>	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 432kcal	13.2g	10.6g	68.4g	1.8g	デラックス 650kcal	21.5g	17.9g	97.1g	2.5g
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 466kcal	11.7g	13.4g	71.1g	2.2g																																																																											
デラックス 689kcal	21.7g	22.2g	99.4g	2.9g																																																																											
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	11.3g	12.8g	79.1g	1.4g																																																																											
デラックス 731kcal	17.5g	22.4g	111.2g	2.1g																																																																											
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 542kcal	14.3g	19.3g	75.6g	2.1g																																																																											
デラックス 766kcal	19.0g	27.7g	107.3g	2.6g																																																																											
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 412kcal	13.9g	8.9g	67.6g	1.7g																																																																											
デラックス 601kcal	20.6g	14.3g	95.6g	2.3g																																																																											
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 432kcal	13.2g	10.6g	68.4g	1.8g																																																																											
デラックス 650kcal	21.5g	17.9g	97.1g	2.5g																																																																											
<p>11</p>  <p> ⑩ 粗挽き肉ハンバーグ・照焼きソース お楽しみ! 品 大豆と平サヤインゲン・柚子胡椒炒め 竹の子と春菊の生姜昆布和え チリポテトサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 463kcal</td> <td>13.8g</td> <td>13.4g</td> <td>69.8g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 698kcal</td> <td>21.7g</td> <td>22.2g</td> <td>99.4g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>	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 463kcal	13.8g	13.4g	69.8g	1.6g	デラックス 698kcal	21.7g	22.2g	99.4g	2.4g	<p>12</p>  <p> ⑫ 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 スナックエンドウとパプリカのオニオン炒め ヤングコーンの白和え 切干とパプリカの中華サラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 446kcal</td> <td>12.8g</td> <td>11.2g</td> <td>70.2g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 769kcal</td> <td>23.7g</td> <td>27.7g</td> <td>102.3g</td> <td>2.6g</td> </tr> </tbody> </table>	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 446kcal	12.8g	11.2g	70.2g	1.7g	デラックス 769kcal	23.7g	27.7g	102.3g	2.6g	<p>13</p>  <p> ⑬ 海老天とちくわ天〜天丼風〜 肉団子ときのこの旨辛チャプチェ 豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ) 大根の梅煮 ごぼうとパプリカのマヨネーズサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 417kcal</td> <td>10.1g</td> <td>9.5g</td> <td>70.9g</td> <td>1.2g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 608kcal</td> <td>15.2g</td> <td>14.3g</td> <td>102.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>	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	10.1g	9.5g	70.9g	1.2g	デラックス 608kcal	15.2g	14.3g	102.5g	2.5g	<p>14 Premium ホワイトデー</p>  <p> ⑭ ビーフリメンチカツ・トマトバジルソース ⑮ 合鴨と野菜の具沢山ホワイトクリーム煮 今が旬! 竹の子ときのこのバター醤油炒め カニカマ入り白菜漬の柚子サラダ まっ白チーズクリームを包んだふんわりロールケーキ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 472kcal</td> <td>11.6g</td> <td>14.0g</td> <td>71.0g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 731kcal</td> <td>17.7g</td> <td>24.6g</td> <td>103.0g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>	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 472kcal	11.6g	14.0g	71.0g	2.2g	デラックス 731kcal	17.7g	24.6g	103.0g	3.0g	<p>15</p>  <p> ⑯ 黒酢の酢豚 ごろっと枝豆ロケツ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ ひじき煮 水菜とコーンの3種チーズサーザーサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 502kcal</td> <td>10.7g</td> <td>17.2g</td> <td>74.6g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 763kcal</td> <td>15.3g</td> <td>29.1g</td> <td>107.6g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table>	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	10.7g	17.2g	74.6g	1.7g	デラックス 763kcal	15.3g	29.1g	107.6g	2.3g
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 463kcal	13.8g	13.4g	69.8g	1.6g																																																																											
デラックス 698kcal	21.7g	22.2g	99.4g	2.4g																																																																											
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 446kcal	12.8g	11.2g	70.2g	1.7g																																																																											
デラックス 769kcal	23.7g	27.7g	102.3g	2.6g																																																																											
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	10.1g	9.5g	70.9g	1.2g																																																																											
デラックス 608kcal	15.2g	14.3g	102.5g	2.5g																																																																											
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 472kcal	11.6g	14.0g	71.0g	2.2g																																																																											
デラックス 731kcal	17.7g	24.6g	103.0g	3.0g																																																																											
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	10.7g	17.2g	74.6g	1.7g																																																																											
デラックス 763kcal	15.3g	29.1g	107.6g	2.3g																																																																											
<p>18</p>  <p> ⑰ チキンとハムのバスケットトマ煮 ぶりっと海老イカ海鮮カツ・アンチョビソース 高野豆腐と花魁の煮物 豆もやしのナムル マカロニサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 440kcal</td> <td>14.2g</td> <td>10.9g</td> <td>66.7g</td> <td>1.7g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 632kcal</td> <td>21.3g</td> <td>15.4g</td> <td>97.7g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>	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	14.2g	10.9g	66.7g	1.7g	デラックス 632kcal	21.3g	15.4g	97.7g	2.4g	<p>19</p>  <p> ⑱ ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 鱈(めい)大葉フライ 切干大根煮 おまかせの副菜 かぶと高菜のこまサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 445kcal</td> <td>14.0g</td> <td>11.1g</td> <td>71.6g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 659kcal</td> <td>21.1g</td> <td>18.1g</td> <td>101.2g</td> <td>2.8g</td> </tr> </tbody> </table>	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 445kcal	14.0g	11.1g	71.6g	2.2g	デラックス 659kcal	21.1g	18.1g	101.2g	2.8g	<p>20</p>  <p>店休日</p>	<p>21</p>  <p> ⑲ 牛すじ入り! 14種スパイスのカレー お楽しみ! の揚げ物 Wコーンのクリーム煮 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 春雨のチリマヨサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 477kcal</td> <td>10.5g</td> <td>13.2g</td> <td>74.0g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 654kcal</td> <td>15.2g</td> <td>17.1g</td> <td>105.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>	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 477kcal	10.5g	13.2g	74.0g	1.8g	デラックス 654kcal	15.2g	17.1g	105.6g	2.7g	<p>22 Special</p>  <p> ⑳ チキン南蛮・オーロラソース ㉑ 天然小エビのにぎり揚げ・和風生姜あんかけ キャベツ入り練り天 里芋とかぼちゃの味噌和え サラダこんにやくと人参の塩レモンマリネ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 486kcal</td> <td>13.2g</td> <td>15.4g</td> <td>71.6g</td> <td>2.1g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 757kcal</td> <td>19.9g</td> <td>28.8g</td> <td>101.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> </tbody> </table>	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	13.2g	15.4g	71.6g	2.1g	デラックス 757kcal	19.9g	28.8g	101.5g	3.0g															
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	14.2g	10.9g	66.7g	1.7g																																																																											
デラックス 632kcal	21.3g	15.4g	97.7g	2.4g																																																																											
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 445kcal	14.0g	11.1g	71.6g	2.2g																																																																											
デラックス 659kcal	21.1g	18.1g	101.2g	2.8g																																																																											
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 477kcal	10.5g	13.2g	74.0g	1.8g																																																																											
デラックス 654kcal	15.2g	17.1g	105.6g	2.7g																																																																											
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	13.2g	15.4g	71.6g	2.1g																																																																											
デラックス 757kcal	19.9g	28.8g	101.5g	3.0g																																																																											
<p>25</p>  <p> ㉒ ネギ塩サムギョブサル・キムチ風野菜添え あさりの旨み! クラムチャウダー・ロケツ きんぴら蓮根 ひじき煮 ポテトサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 451kcal</td> <td>10.3g</td> <td>12.8g</td> <td>72.3g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 665kcal</td> <td>15.4g</td> <td>21.0g</td> <td>101.8g</td> <td>2.9g</td> </tr> </tbody> </table>	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 451kcal	10.3g	12.8g	72.3g	2.0g	デラックス 665kcal	15.4g	21.0g	101.8g	2.9g	<p>26</p>  <p> ㉓ キャベツまるっとメンチカツ・ソース 鶏肉の八幡巻(やひたま)とほくほく大根の含め煮 竹の子とパプリカの四角!風!ピリ辛炒め 手づるとぜんまいの和え物 店主おすすめ! 品 </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 475kcal</td> <td>12.8g</td> <td>14.4g</td> <td>71.2g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 753kcal</td> <td>20.3g</td> <td>26.5g</td> <td>104.8g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>	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 475kcal	12.8g	14.4g	71.2g	1.9g	デラックス 753kcal	20.3g	26.5g	104.8g	3.2g	<p>27 Special</p>  <p> ㉔ 4種の海鮮お出汁の豊かな風味〜賢況唐揚げ〜 ㉕ 鱈(めい)のちゃんちゃん風味味噌ダレ たっぷり野菜の揚げ餃子 きこの山椒炒め ツナ入り! きゅうりとコーンのオニオンサラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 487kcal</td> <td>13.9g</td> <td>15.2g</td> <td>70.3g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 742kcal</td> <td>22.1g</td> <td>26.5g</td> <td>99.4g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>	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	13.9g	15.2g	70.3g	1.6g	デラックス 742kcal	22.1g	26.5g	99.4g	2.4g	<p>28</p>  <p> ㉖ 海老カツ・タルタルソース スペイン料理! 合鴨とニョッキのアヒージョ風 豆乳入りふっくらがんも煮 かぼちゃの甘辛マッシュ 紅芯大根と人参のマリネ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 473kcal</td> <td>11.8g</td> <td>13.4g</td> <td>72.7g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 722kcal</td> <td>17.7g</td> <td>23.2g</td> <td>104.5g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>	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 473kcal	11.8g	13.4g	72.7g	1.9g	デラックス 722kcal	17.7g	23.2g	104.5g	2.7g	<p>29</p>  <p> ㉗ ビーフ入りハンバーグ・5種果汁のおろしソース 白身魚フライ・スパイスカレーソース フジッパのナポリタン風 わかめとネギのサクサク醤油炒め キャベツときゅうりのおから和風サラダ </p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>ヘルシー 437kcal</td> <td>12.7g</td> <td>10.7g</td> <td>70.9g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>デラックス 657kcal</td> <td>20.2g</td> <td>17.9g</td> <td>101.3g</td> <td>2.7g</td> </tr> </tbody> </table>	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 437kcal	12.7g	10.7g	70.9g	1.9g	デラックス 657kcal	20.2g	17.9g	101.3g	2.7g
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 451kcal	10.3g	12.8g	72.3g	2.0g																																																																											
デラックス 665kcal	15.4g	21.0g	101.8g	2.9g																																																																											
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 475kcal	12.8g	14.4g	71.2g	1.9g																																																																											
デラックス 753kcal	20.3g	26.5g	104.8g	3.2g																																																																											
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	13.9g	15.2g	70.3g	1.6g																																																																											
デラックス 742kcal	22.1g	26.5g	99.4g	2.4g																																																																											
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 473kcal	11.8g	13.4g	72.7g	1.9g																																																																											
デラックス 722kcal	17.7g	23.2g	104.5g	2.7g																																																																											
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 437kcal	12.7g	10.7g	70.9g	1.9g																																																																											
デラックス 657kcal	20.2g	17.9g	101.3g	2.7g																																																																											

①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。