

7

管理栄養士が考えた

月日替わりメニュー

2023
July本品に使用しているアレルギー物質表
(本品は卵・乳成分・小麦を含む製品と共通の設備で製造しています。)

月	火	水	木	金																																																																																										
3 北海道産牛乳・玉葱 ベーコン入り 北海道産玉葱&牛乳使用！ベーコンのオニオンクリームコロッケ ピリッとじびれる！鶏肉の麻辣（マラー）炒め スパイシー肉団子〜黒酢あん〜 切干大根煮 店主おすすめの1品 <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>497kcal</td><td>13.0g</td><td>17.4g</td><td>78.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>734kcal</td><td>18.5g</td><td>29.7g</td><td>111.0g</td><td>2.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	497kcal	13.0g	17.4g	78.0g	2.1g	デラックス	734kcal	18.5g	29.7g	111.0g	2.8g	4 チキン大葉フライ・ソース 海老とれんこんの落とし揚げ・中華あん スナップエンドウとパブリカのオイスター炒め サーモンと小松菜の豆乳炒め煮 ポテトサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>448kcal</td><td>13.2g</td><td>21.5g</td><td>70.4g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>668kcal</td><td>20.9g</td><td>29.0g</td><td>99.8g</td><td>2.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	448kcal	13.2g	21.5g	70.4g	1.9g	デラックス	668kcal	20.9g	29.0g	99.8g	2.7g	5 福島県会津 キャベツまるっとメンチ・会津若松風ソース 生妻入り豆腐ステーキ・梅あんかけ ピリ辛こんにゃくの炒め煮 食物繊維豊富！ヘルシーきのこの中華風マリネ さつま芋とかぼちゃのバターナッツサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>519kcal</td><td>11.4g</td><td>17.1g</td><td>77.3g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>802kcal</td><td>17.6g</td><td>31.1g</td><td>108.8g</td><td>3.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	519kcal	11.4g	17.1g	77.3g	2.2g	デラックス	802kcal	17.6g	31.1g	108.8g	3.0g	6 海老カツ・BBQソース 軟骨入り鶏つくね・お出汁ごまあん 大豆と生昆布の煮物 おまかせの副菜 ヤングコーンとパブリカのマスタードサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>437kcal</td><td>15.0g</td><td>10.1g</td><td>70.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>656kcal</td><td>23.9g</td><td>16.9g</td><td>99.8g</td><td>3.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	437kcal	15.0g	10.1g	70.0g	2.1g	デラックス	656kcal	23.9g	16.9g	99.8g	3.1g	7 Premium 七夕 直火焼きチーズインハンバーグ・和風オニオンソース 合鴨と豆腐麺の天の川風黒胡麻坦々混ぜそば 柚子胡椒香る 豆乳と野菜のふわふわ真丈（しんじょ） 星形オクラとカニカマのキラキラ七夕サラダ 天の川を包んだソーダ水まんじゅう <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>478kcal</td><td>12.9g</td><td>13.7g</td><td>73.3g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>713kcal</td><td>20.5g</td><td>24.2g</td><td>99.9g</td><td>2.7g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	478kcal	12.9g	13.7g	73.3g	1.8g	デラックス	713kcal	20.5g	24.2g	99.9g	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	497kcal	13.0g	17.4g	78.0g	2.1g																																																																																									
デラックス	734kcal	18.5g	29.7g	111.0g	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	448kcal	13.2g	21.5g	70.4g	1.9g																																																																																									
デラックス	668kcal	20.9g	29.0g	99.8g	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	519kcal	11.4g	17.1g	77.3g	2.2g																																																																																									
デラックス	802kcal	17.6g	31.1g	108.8g	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	437kcal	15.0g	10.1g	70.0g	2.1g																																																																																									
デラックス	656kcal	23.9g	16.9g	99.8g	3.1g																																																																																									
	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	478kcal	12.9g	13.7g	73.3g	1.8g																																																																																									
デラックス	713kcal	20.5g	24.2g	99.9g	2.7g																																																																																									
10 旬のトマト 夏トマトと牛肉のすき煮 お楽しみの1品 切干大根と野沢菜の中華炒め 竹の子と春菊の生薑昆布和え マカロニサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>479kcal</td><td>12.6g</td><td>15.6g</td><td>69.9g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>715kcal</td><td>19.6g</td><td>25.6g</td><td>98.5g</td><td>3.2g</td></tr></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	479kcal	12.6g	15.6g	69.9g	2.3g	デラックス	715kcal	19.6g	25.6g	98.5g	3.2g	11 瀬戸内レモン 国産チキンカツ・さっぱり瀬戸内レモンソース とろ〜り甘辛あんかけのホタテの旨み真丈（しんじょ） 大根とふんわりきょうりぎの煮物 きんぴら蓮根 春雨と彩り野菜のピリ辛サラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>491kcal</td><td>13.7g</td><td>13.7g</td><td>76.5g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>758kcal</td><td>22.6g</td><td>25.0g</td><td>108.0g</td><td>4.0g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	491kcal	13.7g	13.7g	76.5g	2.7g	デラックス	758kcal	22.6g	25.0g	108.0g	4.0g	12 ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 メキシコ料理！チーズ入りタコス風春巻き キャベツ入り揚げ天 わかめとネギのサクサク醤油炒め ごぼうのカレーマヨサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>460kcal</td><td>13.0g</td><td>12.4g</td><td>72.2g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>669kcal</td><td>19.0g</td><td>18.6g</td><td>103.6g</td><td>3.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	460kcal	13.0g	12.4g	72.2g	2.4g	デラックス	669kcal	19.0g	18.6g	103.6g	3.1g	13 ★ Special 長崎五島灘沖海水塩 五島灘沖海水塩使用！こだわりの唐揚げ 味染み野菜ナムルの旨め牛肉ビビンバ きのこの塩バター炒め 大根の旨辛香味和え さつま芋の胡麻×ゴマサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>460kcal</td><td>10.8g</td><td>18.3g</td><td>73.5g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>682kcal</td><td>16.6g</td><td>27.6g</td><td>101.7g</td><td>2.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	460kcal	10.8g	18.3g	73.5g	2.0g	デラックス	682kcal	16.6g	27.6g	101.7g	2.8g	14 3層チーズのソース 海老フリッターシーザーソース仕立て〜カラフル野菜添え〜 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 肉そぼろと旬ピーマンの甘辛炒め ひじき煮 たまきくらげといんげんの和サラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>461kcal</td><td>13.4g</td><td>22.5g</td><td>75.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>731kcal</td><td>18.7g</td><td>36.5g</td><td>104.9g</td><td>2.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	461kcal	13.4g	22.5g	75.0g	2.1g	デラックス	731kcal	18.7g	36.5g	104.9g	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	479kcal	12.6g	15.6g	69.9g	2.3g																																																																																									
デラックス	715kcal	19.6g	25.6g	98.5g	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	491kcal	13.7g	13.7g	76.5g	2.7g																																																																																									
デラックス	758kcal	22.6g	25.0g	108.0g	4.0g																																																																																									
	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	460kcal	13.0g	12.4g	72.2g	2.4g																																																																																									
デラックス	669kcal	19.0g	18.6g	103.6g	3.1g																																																																																									
	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	460kcal	10.8g	18.3g	73.5g	2.0g																																																																																									
デラックス	682kcal	16.6g	27.6g	101.7g	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	461kcal	13.4g	22.5g	75.0g	2.1g																																																																																									
デラックス	731kcal	18.7g	36.5g	104.9g	2.6g																																																																																									
17 店休日	18 黒酢の酢豚 香ばし醤油の焼きもちし天 ハムステーキ 芋づるとぜんまいの辛味噌和え ポテトサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>567kcal</td><td>12.8g</td><td>29.4g</td><td>82.3g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>813kcal</td><td>17.5g</td><td>41.6g</td><td>121.6g</td><td>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	ヘルシー	567kcal	12.8g	29.4g	82.3g	1.6g	デラックス	813kcal	17.5g	41.6g	121.6g	2.0g	19 ★ Special スペイン料理 サクッとカニ爪フライ・ソース スペイン料理！合鴨とニョッキのアヒージョ風 粗挽きひとくちつくね・味噌だれ 野菜と豆もやしのナムル サラダこんにゃくと小松菜の梅サラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>506kcal</td><td>14.6g</td><td>22.5g</td><td>73.0g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>749kcal</td><td>22.4g</td><td>37.7g</td><td>105.7g</td><td>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	ヘルシー	506kcal	14.6g	22.5g	73.0g	2.2g	デラックス	749kcal	22.4g	37.7g	105.7g	2.9g	20 宮崎県 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 四川風挽肉たっぷり麻婆茄子 静岡名物！黒はんぺんフライ 芽キャベツのトマト煮 食物繊維豊富！おかからとコーンの和風サラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>523kcal</td><td>14.5g</td><td>18.6g</td><td>72.5g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>858kcal</td><td>24.6g</td><td>37.2g</td><td>103.4g</td><td>3.1g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	523kcal	14.5g	18.6g	72.5g	2.0g	デラックス	858kcal	24.6g	37.2g	103.4g	3.1g	21 さっぱり明太おろし 豚しゃぶの明太おろしダレ エビ入り！ブリブリイカカツ・塩だれ ブロッコリーとエリンギの生薑炒め ねばねば山芋のおひたし 店主おすすめのサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>436kcal</td><td>12.2g</td><td>10.5g</td><td>70.4g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>651kcal</td><td>17.8g</td><td>18.5g</td><td>99.5g</td><td>3.2g</td></tr></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	436kcal	12.2g	10.5g	70.4g	2.3g	デラックス	651kcal	17.8g	18.5g	99.5g	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	567kcal	12.8g	29.4g	82.3g	1.6g																																																																																									
デラックス	813kcal	17.5g	41.6g	121.6g	2.0g																																																																																									
	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	506kcal	14.6g	22.5g	73.0g	2.2g																																																																																									
デラックス	749kcal	22.4g	37.7g	105.7g	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	523kcal	14.5g	18.6g	72.5g	2.0g																																																																																									
デラックス	858kcal	24.6g	37.2g	103.4g	3.1g																																																																																									
	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	436kcal	12.2g	10.5g	70.4g	2.3g																																																																																									
デラックス	651kcal	17.8g	18.5g	99.5g	3.2g																																																																																									
24 ごろごろ鶏肉 もろみネギ醤油ダレ・野菜添え 白身魚フライ・アンチョビソース 彩り野菜のチャブチェ 厚揚げの煮物 マカロニサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>437kcal</td><td>14.5g</td><td>10.6g</td><td>68.4g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>620kcal</td><td>23.1g</td><td>15.0g</td><td>94.7g</td><td>2.5g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	437kcal	14.5g	10.6g	68.4g	1.9g	デラックス	620kcal	23.1g	15.0g	94.7g	2.5g	25 Premium 大阪天神祭 大阪郷土料理 ヒレカツ・粒マスタード入りソース 大阪郷土料理！牛すじ肉のどて焼き 鶏さつまのネギ焼き仕立て 夏野菜のさっぱり中華サラダ 夏の夜の夢〜妖怪のお祭りきび団子〜 <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>476kcal</td><td>14.2g</td><td>11.3g</td><td>75.9g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>680kcal</td><td>21.2g</td><td>17.6g</td><td>104.5g</td><td>2.6g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	476kcal	14.2g	11.3g	75.9g	2.0g	デラックス	680kcal	21.2g	17.6g	104.5g	2.6g	26 ビーフ入りハンバーグ・照焼きソース お楽しみの揚げ物 切干大根煮 インゲンとごぼうの梅味噌ダレ 山菜の山椒風味サラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>472kcal</td><td>13.0g</td><td>12.9g</td><td>73.5g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>725kcal</td><td>20.4g</td><td>22.7g</td><td>106.7g</td><td>2.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	472kcal	13.0g	12.9g	73.5g	2.1g	デラックス	725kcal	20.4g	22.7g	106.7g	2.8g	27 旬のトマト 真っ赤なトマトのチキンデミグラス煮込み ごま油香る！塩じゃがコロッケ ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 カリフラワーときゅうりの青じそ風味サラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>433kcal</td><td>11.6g</td><td>10.9g</td><td>69.4g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>639kcal</td><td>17.4g</td><td>17.6g</td><td>98.2g</td><td>2.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	433kcal	11.6g	10.9g	69.4g	2.1g	デラックス	639kcal	17.4g	17.6g	98.2g	2.8g	28 夏野菜 夏の旬野菜と甘辛豚肉の焼肉炒め 肉入り揚げワントン・ふわふわ玉子甘酢あん ツナ入り！平サヤインゲンのチャンプルー おまかせの副菜 紅芯大根とサラダこんにゃくの5種果汁おろしサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>431kcal</td><td>9.5g</td><td>14.6g</td><td>74.0g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>604kcal</td><td>13.0g</td><td>24.5g</td><td>102.2g</td><td>2.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	431kcal	9.5g	14.6g	74.0g	2.2g	デラックス	604kcal	13.0g	24.5g	102.2g	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	437kcal	14.5g	10.6g	68.4g	1.9g																																																																																									
デラックス	620kcal	23.1g	15.0g	94.7g	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	476kcal	14.2g	11.3g	75.9g	2.0g																																																																																									
デラックス	680kcal	21.2g	17.6g	104.5g	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	472kcal	13.0g	12.9g	73.5g	2.1g																																																																																									
デラックス	725kcal	20.4g	22.7g	106.7g	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	433kcal	11.6g	10.9g	69.4g	2.1g																																																																																									
デラックス	639kcal	17.4g	17.6g	98.2g	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	431kcal	9.5g	14.6g	74.0g	2.2g																																																																																									
デラックス	604kcal	13.0g	24.5g	102.2g	2.8g																																																																																									
31 ほぐし鶏のバターチキンカレー煮込み 三陸産荳わかめと紅ショウガのすり身入りカツ タコ入り！海鮮チヂミ かぶと高菜のごま酢和え ポテトサラダ <table><tr><th></th><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>ヘルシー</td><td>459kcal</td><td>10.9g</td><td>12.9g</td><td>72.6g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス</td><td>674kcal</td><td>16.3g</td><td>20.5g</td><td>102.7g</td><td>2.8g</td></tr></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	459kcal	10.9g	12.9g	72.6g	2.1g	デラックス	674kcal	16.3g	20.5g	102.7g	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	459kcal	10.9g	12.9g	72.6g	2.1g																																																																																									
デラックス	674kcal	16.3g	20.5g	102.7g	2.8g																																																																																									