

11月の 日替わり メニュー

📷マークは写真で紹介しているメニューです。

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。

厳選国産十六穀米ご飯使用



日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal



日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal

👑 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。
※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしてありません。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。

月

1

ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜サーモンフライ〜ソース
結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜ビタミンC豊富! ツナと2色ピーマンのきんぴらチリポテトサラダ

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 492kcal	13.8g	14.2g	75.6g	2.6g
デラックス 741kcal	22.4g	22.8g	108.3g	3.6g

8

名古屋めし 味噌チキンカツ
お楽しみの1品
ポロニアハムのステータキ
インゲンのネギ塩辣油和え
山形郷土料理「おみ漬け」と野菜の和え物

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 527kcal	13.9g	12.7g	80.3g	1.9g
デラックス 784kcal	29.6g	26.0g	103.2g	3.2g

15

三元豚の豚カツ・さっぱりネギおろし
合鴨とかぶのシーザードレッシング
じゃことピーマンのやみつきおおかめ炒め
干豆腐と高菜のピリ辛和え
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 470kcal	12.3g	1.45g	70.0g	2.4g
デラックス 702kcal	18.4g	24.2g	99.9g	3.0g

22

豚肉と完熟トマトのコロッケ
鶏肉の八幡巻(やわたまき)〜照り焼き〜
カルシウム満点! いわしの梅煮
切干大根煮
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 525kcal	15.0g	16.2g	77.2g	2.7g
デラックス 748kcal	19.9g	24.1g	109.0g	3.4g

29

海老カツ・タルタル
合鴨のゆず塩チャプチェ
新鮮野菜と豆腐の落とし揚げ
竹の子と赤パプリカの甘辛炒め
サラダこんにゃくとオクラの胡麻サラダ

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 462kcal	12.0g	13.0g	72.3g	2.1g
デラックス 688kcal	17.8g	21.6g	101.8g	2.9g

火

2

大分中津「諭吉のからあげ」監修
大分中津「諭吉のからあげ」監修
大分中津「諭吉のからあげ」監修
大分中津「諭吉のからあげ」監修

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	13.1g	14.7g	69.9g	2.3g
デラックス 724kcal	20.3g	26.4g	98.1g	3.1g

9

粗挽きハンバーグ・雪色ホワイトソース
いずみ鶏と冬野菜の塩しょうが煮
小茄子の南蛮黒酢煮
旬の甘菜とさつま芋のサラダ
ビタミンC豊富! さっぱりすだち団子

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 504kcal	13.9g	12.7g	80.3g	1.9g
デラックス 716kcal	22.6g	20.4g	106.2g	2.8g

16

タッカルビ〜韓国風鶏肉の甘辛炒め〜
磯辺仕立ての白身魚フライ
豆乳入りふくらがんも煮
秋鮭と大豆のもろみソース炒め
Ca豊富! 大根菜とこんにゃくのナムル

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 521kcal	18.0g	15.8g	73.7g	2.5g
デラックス 732kcal	24.4g	22.6g	103.8g	3.0g

23

お休み

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 481kcal	11.9g	13.5g	74.6g	2.3g
デラックス 717kcal	17.9g	21.2g	108.1g	3.1g

30

直火焼チーズインハンバーグ
トマトソース
良質なタンパク源! 大葉入りあじフライ
ひじき煮
アスパラとキャベツのアンチョビ炒め
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 509kcal	14.1g	17.3g	72.2g	2.4g
デラックス 777kcal	22.8g	29.5g	102.2g	3.2g

水

3

お休み

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	14.8g	13.5g	79.0g	2.9g
デラックス 842kcal	20.2g	34.5g	109.4g	3.8g

10

スタミナ満点! 牛肉のブルコグ
サクサク! ウィンナーフライ
ピリ辛イカのちぎり揚げ
切干大根煮
パジлмаカロナサラダ

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 554kcal	13.9g	20.4g	75.5g	2.8g
デラックス 842kcal	20.2g	34.5g	109.4g	3.8g

17

照り焼きハンバーグ〜野菜添え〜
お楽しみの揚げ物
キャベツたっぷりお好み焼き
エリンギとほうれん草のベロロチーノ
昆布と平さやいんげんの生妻入りサラダ

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 481kcal	11.9g	13.5g	74.6g	2.3g
デラックス 717kcal	17.9g	21.2g	108.1g	3.1g

24

海老天とちくわ天〜天丼風〜
いずみ鶏のそぼろ肉じゃが
信田巻(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜
マッシュルームとコーンのトマト炒め
きのこ春雨のゆずサラダ

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 415kcal	11.4g	7.6g	73.5g	2.1g
デラックス 599kcal	16.6g	11.6g	103.5g	2.7g

木

4

ごはんが進む! 回鍋肉(ホイコーロー)
海老チリ春巻き
青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ
ひじき煮
紅芯大根とカリフラワーのマリネ

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 491kcal	12.2g	16.4g	71.4g	2.2g
デラックス 728kcal	17.6g	26.4g	100.5g	3.0g

11

宮崎県産鶏肉

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	12.2g	16.4g	71.4g	2.2g
デラックス 728kcal	17.6g	26.4g	100.5g	3.0g

18

鶏チキン竜田揚げ〜瀬戸内レモンソース〜
秋刀魚つみれと野菜のおろし煮
カニ味噌かまぼこの天ぷら
おまかせの副菜
秋が旬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 582kcal	15.5g	20.8g	82.2g	2.4g
デラックス 906kcal	24.7g	36.2g	118.2g	3.6g

25

牛タンハンバーグ・玉葱ステーキソース
秋の味覚! 天津甘菜の焼き栗コロッケ
鶏さつまの生妻醤油
ヤングコーンの塩だれ炒め
中華風のピリ辛ダレ

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 488kcal	13.4g	15.0g	71.8g	2.4g
デラックス 755kcal	19.9g	25.9g	106.7g	3.4g

金

5

ビビンバ〜韓国風ビリ辛肉味噌〜
さば竜田揚げ・油淋鶏ソース
軟骨入り照り焼き肉団子
おまかせの副菜
オクラと高菜の昆布はん酢ジュレ

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 508kcal	16.9g	17.4g	68.0g	2.8g
デラックス 734kcal	26.2g	26.3g	94.0g	3.7g

12

甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め
たこザンギ〜唐揚げ風味付〜
大根の中華カニあんかけ
小松菜の胡麻和え
店主おすすめ品の品

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 443kcal	10.2g	11.3g	72.2g	2.3g
デラックス 678kcal	15.1g	19.2g	106.1g	3.3g

19

労働感謝の日

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 547kcal	15.5g	16.7g	82.2g	2.4g
デラックス 698kcal	18.3g	21.9g	103.3g	2.9g

26

牛肉のすき焼き
白身魚フライ〜明太子ソース〜
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
鉄分豊富! 高野豆腐と花魁の煮物
店主おすすめ品の品

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 506kcal	16.6g	15.1g	73.7g	2.5g
デラックス 689kcal	21.8g	20.1g	102.5g	3.6g