10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。
※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。

10月は、から揚げ強化月間!

日本唐揚協会は、10月を「から揚げ強化月間」として制定。秋の行楽シーズンや運動会のお弁当、秋祭りなどに合せて、から揚げが食べられる機会の多い月であることと、「10」の語呂合わせ(じゅわっと、ジューシー)や、干支の10番目が「酉」であるなど、から揚げと相性が良い月ということが制定理由です。

月	火	水	木	金	土	日

1 (金)

📷チキンの香ばし唐揚げ
豚肉と野菜の台湾ルーロー風炒め
さばの塩焼き
切干大根煮
きのこと春雨のゆずサラダ

	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	477 kcal	13.9 g	13.6 g	72.0 g	2.3 g
デラックス	698 kcal	19.4 g	22.0 g	101.5 g	2.9 g

2 (土)
お休み

3 (日)
お休み

4 (月)

📷ピーマン肉詰めフライ
海老とれんこんの落とし揚げ・和風あん
豆乳入りふっくらがんも煮
しらすとフジッリのペペロンチーノ風
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	516 kcal	13.0 g	15.9 g	77.0 g	2.2 g
デラックス	756 kcal	18.5 g	25.2 g	109.7 g	2.9 g

5 (火) ★ Special

📷ハンバーグ〜デミグラス煮込み〜
📷鮭キャベツカツ・ちゃんちゃん風味噌ダレ
本格的! にらチヂミ
ヤングコーンのきんぴら
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	476 kcal	12.6 g	13.0 g	75.1 g	2.5 g
デラックス	709 kcal	19.4 g	21.2 g	107.4 g	3.6 g

6 (水)

📷豚しゃぶの明太おろしダレ
お楽しみの1品
軟骨入り照り焼き肉団子
インゲンのネギ塩辣油和え
かぶと春菊の梅サラダ

	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	472 kcal	15.4 g	14.8 g	68.0 g	2.5 g
デラックス	674 kcal	23.3 g	22.7 g	91.9 g	3.1 g

7 (木)

📷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きのこ
ひじき煮
モロヘイヤのおかか和え
店主おすすめのサラダ

	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	453 kcal	13.1 g	11.8 g	71.9 g	2.6 g
デラックス	791 kcal	24.0 g	28.2 g	107.9 g	3.9 g

8 (金)

📷牛肉とコリコリ山くらげの韓国風味噌煮
イカと野菜の具沢山カツ
青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ
山形風ピリ辛玉こんにゃくの煮物
大豆と水菜のネギもろみサラダ

	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	486 kcal	14.4 g	14.1 g	73.1 g	2.3 g
デラックス	665 kcal	16.2 g	21.0 g	101.2 g	3.9 g

9 (土)
お休み

10 (日)
お休み

11 (月)

📷ミニエビフライ・ソース
カリフラワーニョッキ・合鴨のトマトミートソース
高野豆腐と卵の煮物
小松菜のピーナッツ和え
切干ときゅうりのさっぱりサラダ

	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	486 kcal	16.0 g	13.4 g	73.0 g	2.3 g
デラックス	669 kcal	19.7 g	18.9 g	101.4 g	2.9 g

12 (火)

📷サクサクフライドチキン
フランスの家庭料理 ソーセージのポトフ
竹の子と赤パプリカの紅葉色きんぴら
わかめとネギのサクサク醤油炒め
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	546 kcal	14.2 g	20.0 g	75.7 g	2.6 g
デラックス	829 kcal	22.4 g	32.6 g	108.9 g	3.4 g

13 (水)

📷豚肉の生姜焼き〜具沢山野菜〜
チーズ入り! さわらの大葉フライ
カニ風味かまぼこの天ぷら
おまかせの副菜
Ca豊富! 大根葉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	474 kcal	11.7 g	13.4 g	73.3 g	2.2 g
デラックス	710 kcal	17.2 g	22.0 g	106.1 g	2.8 g

14 (木) さつま芋&きのこの日 Premium

📷お月見ハンバーグ・すりおろし玉葱ソース
📷いずみ鶏・さつま芋・きのこのごま豆乳ダレ
秋鮭とマッシュルームのペッパー炒め
小松菜と白菜の柚子和え
りんごロールケーキ・シナモン風味

	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	460 kcal	14.5 g	11.0 g	73.7 g	2.0 g
デラックス	699 kcal	23.0 g	18.8 g	106.1 g	2.8 g

15 (金)

📷牛肉と竹の子のチンジャオロース
白身魚フライ〜3種のチーズソース〜
信田巻き(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜
ほうれん草とメンマの中華和え
ブロッコリーとコーンの瀬戸内レモンサラダ

	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	418 kcal	11.8 g	9.6 g	69.2 g	2.3 g
デラックス	608 kcal	17.0 g	15.6 g	97.4 g	3.2 g

16 (土)
お休み

17 (日)
お休み

18 (月)

📷鴨つくねのかに玉あん・生姜風味
牛すき焼きコロッケ
ちくわの磯辺揚げ
大豆と野菜の山椒炒め煮
オクラと高菜のおかかサラダ

	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	468 kcal	14.1 g	12.4 g	73.3 g	2.2 g
デラックス	685 kcal	19.5 g	20.3 g	103.6 g	3.0 g

19 (火)

📷粗挽き肉のハンバーグ・大根おろし
タコス(トマト・挽き肉・チーズ)春巻き
揚げ小なすの中華さっぱり和え
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	531 kcal	12.2 g	19.6 g	74.5 g	2.5 g
デラックス	794 kcal	18.8 g	32.1 g	104.7 g	3.4 g

20 (水) ★ Special

📷からあげ! ごっち監修 しお唐揚げ
📷シーフードのオニオンチャプチェ
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
じゃことピーマンのやみつきおかか炒め
さつま芋とかぼちゃ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	食塩相当量
ヘルシー	485 kcal	14.6 g	17.1 g	76.1 g	2.3 g
デラックス	725 kcal	22.2 g	26.6 g	106.4 g	3.1 g

21 (木)

📷北海道産ホタテのクリームコロッケ
スペイン料理! 合鴨のアヒージョ風
キャベツたっぷりお好み焼き
マッシュルームとコーンのトマト炒め
カニカマとカリフラワーの京人参ドレッシング

	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	533 kcal	11.8 g	19.3 g	74.8 g	2.1 g
デラックス	822 kcal	17.3 g	33.4 g	108.1 g	2.8 g

22 (金)

📷チキンステーキ・もろみ醤油マヨダレ
ごま油香る! 塩じゃがコロッケ
イカと昆布の真丈
おまかせの副菜
食物繊維豊富! ごぼうの胡麻マヨサラダ

	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	511 kcal	17.1 g	18.0 g	68.5 g	2.1 g
デラックス	775 kcal	27.6 g	29.6 g	96.2 g	2.7 g

23 (土)
お休み

24 (日)
お休み

25 (月)

📷照り焼きハンバーグ〜野菜添え〜
お楽しみの揚げ物
ほうれん草チーズパイ・豆乳クリーム仕立て
こんにゃくの明太青じそ炒め
お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ

	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	445 kcal	11.5 g	9.8 g	75.2 g	2.7 g
デラックス	658 kcal	17.7 g	16.7 g	106.2 g	3.6 g

26 (火)

📷海老カツ〜ソース〜
鶏肉の信田巻きと大根の含め煮
ひじき煮
なすとピーマンの鍋しぎ(味噌炒め)
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	465 kcal	12.1 g	13.7 g	71.0 g	2.5 g
デラックス	666 kcal	18.3 g	20.3 g	99.2 g	3.3 g

27 (水)

📷大分風 とり天
さばの醤油煮
鉄分豊富! 高野豆腐と花麩の煮物
エリンギとほうれん草の塩ダレ炒め
しらすとわかめのピリ辛サラダ

	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	473 kcal	17.6 g	13.8 g	67.3 g	2.7 g
デラックス	716 kcal	27.7 g	23.8 g	94.0 g	3.4 g

28 (木)

📷牛肉のピリ辛チャプチェ
磯辺仕立ての白身魚フライ
鶏さつまの生姜醤油
ぜんまいと野菜の炊いたん
店主おすすめの1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	495 kcal	14.7 g	13.8 g	71.1 g	2.5 g
デラックス	679 kcal	19.5 g	19.2 g	99.6 g	3.3 g

29 (金) ハロウィンにちなんで Premium

📷牛カツ・ネギ味噌ダレゆず風味
📷パンプキンと秋きのこのそぼろあん生姜風味
新鮮野菜と豆腐の落とし揚げ
紅芯大根のハロウィン魔女色サラダ
北海道産かぼちゃのミニタルト

	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	572 kcal	15.9 g	17.7 g	84.0 g	1.7 g
デラックス	855 kcal	25.3 g	28.4 g	120.1 g	2.3 g

30 (土)
お休み

31 (日)
お休み