

10月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2025
October

月

火

水

木

金

6



◎ 海老カツソース
肉団子と春雨の中華煮込み
出汁入りたこ焼き
かぶと赤パプリカのボン酢和え
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
デラックス	588kcal	15.7g	18.4g	90.6g	2.5g
ヘルシー	413kcal	10.6g	12.5g	65.0g	1.7g

7



◎ お月見ハンバーグ・すき焼きだれ
◎ フライドチキン・柚子胡椒ソース
さつまいものマッシュ〜白和え仕立て〜
高菜入り！白菜漬けの中華サラダ
まんまる満月のお月見まんじゅう〜豆乳入り〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	770kcal	20.7g	34.5g	96.4g	2.6g
ヘルシー	507kcal	13.2g	18.8g	72.6g	1.9g

1



◎ ひき肉たっぷり！ドライカレー
ごま油香る！塩じゃがコロッケ
大豆の甘辛炒め
ひじき煮
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
デラックス	682kcal	19.2g	29.8g	84.9g	2.8g
ヘルシー	472kcal	13.4g	19.4g	61.8g	2.0g

2



◎ 牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜
お楽しみの一品
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ・アンチョビ風味
きゅうりのマスタードマヨ和え
里芋とじゃがいものしば漬け和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	626kcal	13.6g	23.4g	89.1g	2.5g
ヘルシー	433kcal	9.8g	14.7g	64.0g	1.7g

3



◎ 鶏竜田とさつまいもの香ばしおかか和え
鰯(あじ)のしそフライ
ちくわ磯辺揚げ
きのこの旨辛炒め
花野菜のドレッシングサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	586kcal	18.1g	21.0g	82.6g	1.8g
ヘルシー	425kcal	12.7g	15.0g	60.8g	1.4g

13

店休日

14



◎ ごろとチキンデミグラスソース
北海道産サーモンフライソース
きのこの柚子胡椒炒め
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
デラックス	543kcal	22.0g	16.7g	77.5g	2.4g
ヘルシー	399kcal	14.2g	12.6g	57.7g	1.9g

15



◎ ネギ塩サムギョプサル・キムチ風野菜添え
さつま芋コロッケ・黒ごま風味
野菜たっぷり揚げ餃子
きんぴられんこん
店主おすすめ一品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	659kcal	16.6g	26.2g	89.8g	2.6g
ヘルシー	442kcal	11.2g	16.7g	63.0g	1.9g

16



◎ ガツンとジューシーメンチ・もろみ醤油
アブラクレイ・カニカマ入り中華あん
高野豆腐と花魁の煮物
小松菜とコーンのカレー炒め
オクラのネバネバサラダ〜おかか和え〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	659kcal	21.6g	27.4g	82.8g	2.4g
ヘルシー	441kcal	14.5g	16.8g	59.4g	1.7g

17



◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
イカ団子と野菜の旨塩チャプチェ
かぼちゃ天ぷら
こんにゃくの生姜昆布和え
麦味噌大根の和風ポテサラ
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
デラックス	709kcal	16.4g	30.5g	90.5g	2.4g
ヘルシー	464kcal	11.4g	17.8g	64.6g	1.7g

20



◎ ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つね風〜
お楽しみの揚げ物
大根のコンソメ煮
かぼちゃと里芋の胡麻和え
キャベツの5種果実入りおろしサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	584kcal	18.5g	16.7g	86.0g	2.6g
ヘルシー	420kcal	12.9g	11.4g	64.2g	1.9g

21



◎ 鯖(まぐろ)のコロコロ竜田
焼肉だれ香る！豚たま炒め
春雨の明太和え
ひじき煮
オクラとネギの梅サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	568kcal	19.0g	20.6g	76.6g	1.9g
ヘルシー	382kcal	12.2g	11.7g	57.7g	1.5g

22



◎ 贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜
◎ チョーシューとヤングコーンのごちそうオーストラリア風味
タコ入り！海鮮チヂミ
干し豆腐と高菜のナムル
白菜漬の和サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	679kcal	19.0g	31.5g	81.0g	3.6g
ヘルシー	443kcal	12.5g	18.0g	58.7g	2.5g

23



◎ 豚竜田とれんこんのナッツがらめ
完熟トマトのピザロール
大豆とごぼうの炒め煮〜山椒風味〜
広島菜使用！かぶの赤しそ和え
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
デラックス	691kcal	15.4g	29.4g	92.9g	2.6g
ヘルシー	487kcal	11.7g	19.7g	67.2g	1.9g

24



◎ 鶏肉と彩り野菜のブルコギ風炒め
十勝産！牛肉と男爵イモ入りコロッケ
鉄子名物カレーボール・コンソメ煮
ツナと竹の子の佃煮風
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
デラックス	498kcal	16.6g	17.3g	70.8g	3.1g
ヘルシー	474kcal	13.3g	19.0g	63.6g	2.0g

27



◎ 国産生姜使用！豚肉生姜焼き・野菜添え
白身魚フライ・チリソース
京風卵の花〜おかか和え野菜〜
鮭とピーマンのもろみ醤油炒め
キャベツの和風オニオンサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	574kcal	17.2g	22.3g	78.0g	2.1g
ヘルシー	396kcal	11.6g	14.1g	57.1g	1.5g

28



◎ フライドチキン・5種果実入りおろしソース
◎ 甘辛豚と秋野菜のマスタード炒め
肉さつま揚げ・和風あん
ほうれん草と五目もやしの和風和え
かぼちゃのマッシュサラダ〜味噌風味〜

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	737kcal	18.1g	35.3g	88.3g	2.9g
ヘルシー	484kcal	12.7g	20.3g	63.9g	2.1g

29



◎ 塩カルビメンチ・瀬戸内レモンだれ
◎ 川風焼肉たっぷりしびれ！麻婆春雨
たこと紅生姜の揚げ天
フジッリときのこのバジル炒め
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
デラックス	573kcal	13.9g	21.3g	81.4g	2.2g
ヘルシー	420kcal	10.6g	15.1g	60.4g	1.7g

30



◎ チキンと根菜の和風クリーム煮込み
海老イカ海鮮カツ・ソース
花がもんの煮物
おまかせの副菜
大豆の旨しそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	570kcal	17.5g	21.0g	79.3g	2.2g
ヘルシー	382kcal	11.9g	12.5g	56.8g	1.6g

31



◎ ビーフ入りメンチカツ・カラフルカレーソース
◎ 合鴨入りバンキョウマッシュ〜マスタード仕立て〜
あざりん小松菜のアンチョビソテー
紅芯大根の魔女色サラダ
“ハロウィンを彩る”巨峰ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	694kcal	17.3g	31.2g	85.8g	2.0g
ヘルシー	458kcal	11.5g	19.0g	60.5g	1.4g

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

十二穀ご飯
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。おいしい×アツアツ×おいしい
さかなの日

※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。

毎月3〜7日は、水産庁が定める「さかなの日」です。消費拡大に向けた取り組みとして、10/3は水産物を豊富に使用しています。