

11月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
November

月

火

水

木

金

3

店休日

4



◎ BBQソースで煮込みハンバーグ
さつま芋コロック・黒ごま風味
大根の和風煮
春雨と水菜の中華和え
キャベツのすりおろし野菜サラダ

	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	400kcal	9.1g	10.3g	68.8g	1.7g
デラックス	612kcal	13.7g	17.7g	100.7g	2.5g

5

さかなの日



◎ 鯖(まぐろ)のコロコロ竜田
鮭と豚肉の甘辛バター炒め
ソースたこ焼き
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	451kcal	15.7g	17.2g	58.7g	1.2g
デラックス	609kcal	22.1g	23.4g	77.1g	2.1g

6

立冬フェア



◎ 牛肉入り! トマト味噌煮込み
◎ あさりのとろ〜りグラタン風フライ
玉子とじゃがいものマッシュ〜トリュフ風味〜
れんこんの生葉昆布炒め
白菜漬けとコーンのおかかサラダ

	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	376kcal	8.9g	12.2g	60.5g	1.7g
デラックス	547kcal	13.0g	19.5g	84.2g	2.4g

7



◎ 黒豚の酢豚
ごろっと枝豆コロッケ
親子名物カレールー・コンソメ煮
京風卵の花〜おからと野菜煮〜
店主おすすめ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	459kcal	10.8g	17.2g	65.3g	2.1g
デラックス	652kcal	14.4g	26.5g	90.3g	2.7g

10



◎ ビーフ入りハンバーグ・昆布ボン酢ジュレ
お楽しみの揚げ物
高野豆腐の麻婆中華あん
竹の子とパプリカのきんぴら
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	424kcal	12.4g	16.7g	57.1g	1.7g
デラックス	602kcal	17.8g	24.9g	77.7g	2.2g

11



◎ チキンカツで宮崎県土料理チキン南蛮風
冬野菜のデミグラスソースチュー
ごぼうの白和え
おまかせの副菜
キャベツとオクラの梅サラダ

	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	381kcal	11.2g	11.2g	58.4g	2.0g
デラックス	580kcal	17.5g	20.5g	81.7g	3.0g

12

Premium

西の市に
ちなんだ



◎ 牛ハラミカツ・ネギ山椒だれ
◎ 合鴨と旬野菜の味噌ナッツがらめ
鶏さつまいも・生葉マヨ
こんにゃくときゅうりの赤しそサラダ
秋の味覚! 栗のロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	467kcal	12.6g	20.2g	60.1g	2.2g
デラックス	708kcal	18.3g	33.4g	84.5g	2.7g

13



◎ チーズインハンバーグ・チリマヨソース
ブリブリ海老水餃子
花がんもの煮物
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
ヘルシー	430kcal	12.8g	15.7g	59.9g	2.5g
デラックス	624kcal	19.3g	23.3g	83.0g	3.4g

14

★ Special



◎ 黒トリュフ香る唐揚げ
◎ ひき肉たっぷり! 春雨のオイスターヌードル
ちくわ徳辺揚げ
さつま芋のマッシュ〜マヨネーズ和え〜
カニカマと白菜漬の和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	438kcal	10.0g	15.7g	64.9g	1.6g
デラックス	649kcal	15.3g	25.7g	89.8g	2.2g

17



◎ ガッツンとジューシーメンチ・柚子胡椒ソース
カルシウム豊富 あじの南蛮漬
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
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	476kcal	13.0g	18.1g	65.0g	2.2g
デラックス	701kcal	19.7g	26.5g	90.8g	3.0g

18

韓国グルメフェア



◎ さくふわ! ハニーマスタートチキン
◎ アブラハレイ・旨辛ヤンニョムソース
韓国風おでんをたこの紅生姜の揚げ天で
ツナとほうれん草のナムル
コグマ(さつま芋)の甘辛ごまサラダ

	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	443kcal	14.2g	13.3g	67.5g	1.9g
デラックス	652kcal	21.8g	22.7g	91.3g	2.6g

19



◎ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
大豆と青菜のべコンチーノ風
柚子胡椒風味の和風チャプチェ
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	489kcal	16.1g	19.0g	64.0g	2.1g
デラックス	685kcal	23.1g	27.9g	86.2g	2.7g

20



◎ 極厚ハムカツ・洋食屋立立て 香味野菜マヨ
たらとスモークチーズの練りトマトソース
わかめとネギのサクサク醤油炒め
おまかせの副菜
ブロッコリーとカリフラワーの煮みそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	453kcal	10.6g	19.4g	61.1g	2.5g
デラックス	692kcal	15.3g	32.2g	86.2g	3.6g

21

Premium

和食の日に
ちなんだ



◎ 大判唐揚げ・もろみだれ
◎ さわらの電田揚げ〜清焼き風甘辛ごまだれ〜
小松菜ときのこの煮びんし
白菜漬けと人参のポン酢サラダ
和の思ひ〜粒あん入り香ばしごま団子〜

	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	458kcal	14.3g	15.0g	67.2g	1.7g
デラックス	683kcal	22.5g	26.3g	89.5g	2.2g

24

店休日

25



◎ 海老カツ・瀬戸内塩レモンソース
お楽しみの1品
ミートボールトマト煮込み
かぼちゃと里芋のマスタード和え
キャベツの3種チーズシーザーサラダ

	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	429kcal	12.3g	13.9g	62.3g	1.6g
デラックス	623kcal	19.1g	23.0g	85.4g	2.3g

26



◎ ごろっとチキンソーセージ入りクリームソースがけ
ごま油香る! 塩じゃがコロッケ
野菜たっぷり揚げ餃子
きんぴられんこん
店主おすすめ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	402kcal	13.3g	11.2g	61.3g	1.5g
デラックス	578kcal	21.2g	17.3g	83.0g	2.2g

27

★ Special



◎ 鳥取県境港産紅ズワイカニクリームコロッケ
◎ 合鴨のスパイシーカレー煮込み
かぼちゃふん
あさりとわかめの群の物
高菜入りこんにゃくサラダ

	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	442kcal	9.5g	17.1g	62.5g	2.0g
デラックス	684kcal	13.9g	29.2g	89.1g	2.8g

28



◎ お肉屋さんのビーフ入りメンチ
甘辛豚と野菜のこってりスタミナ炒め
タコ入り! 海鮮チヂミ
ひじき煮
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	469kcal	9.0g	19.0g	63.4g	1.9g
デラックス	709kcal	14.5g	33.3g	88.4g	2.6g

◎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。



※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對し特別な配慮はしていません。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、10/5は
水産物を豊富に使用しています。