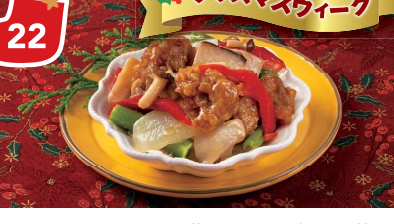


12月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
December

月	火	水	木	金																																																																											
1  鶏肉と野菜の生姜焼き〜明太仕立て〜十勝産！牛肉と男爵イモ入りコロッケ 肉団子の豆乳煮 切干大根煮 キャベツとコーンの5種果汁おろしサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 641kcal</td><td>16.9g</td><td>26.6g</td><td>83.7g</td><td>2.9g</td></tr><tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>11.7g</td><td>9.2g</td><td>61.0g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 641kcal	16.9g	26.6g	83.7g	2.9g	ヘルシー 429kcal	11.7g	9.2g	61.0g	2.1g	2  牛すじ入りユッケジャン風 お楽しみの揚げ物 たこと紅生姜の揚げ天 ほうれん草とおからの和風仕立て マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 547kcal</td><td>17.8g</td><td>18.2g</td><td>80.1g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>ヘルシー 403kcal</td><td>12.6g</td><td>8.5g</td><td>59.0g</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	デラックス 547kcal	17.8g	18.2g	80.1g	2.7g	ヘルシー 403kcal	12.6g	8.5g	59.0g	2.0g	3  さかなの日 唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和え イカ海老カツソース 鶏さつまの生姜醤油 ブロッコリーのコンソメ煮 ひじきの洋風ドレッシングサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 676kcal</td><td>21.0g</td><td>28.4g</td><td>85.6g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー 443kcal</td><td>14.0g</td><td>9.8g</td><td>60.0g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 676kcal	21.0g	28.4g	85.6g	2.8g	ヘルシー 443kcal	14.0g	9.8g	60.0g	2.1g	4  鰯(まぐろ)のコロコロ竜田 担々麺を春雨で！ひき肉と野菜の坦々炒め かぼちゃ天ぷら おまかせの副菜 白菜漬の和サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 565kcal</td><td>22.9g</td><td>18.9g</td><td>77.5g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>ヘルシー 406kcal</td><td>15.9g</td><td>6.9g</td><td>57.6g</td><td>1.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 565kcal	22.9g	18.9g	77.5g	1.9g	ヘルシー 406kcal	15.9g	6.9g	57.6g	1.5g	5  ★ Special 贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 鰯(さば)の香ばし揚げ・コク旨デミ味噌ソース 小松菜の高菜炒め 里芋とじゃがいものマッシュ〜ピーナッツ和え〜 きゅうりとパスタこんにやくの赤しそ風味サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 704kcal</td><td>21.4g</td><td>32.1g</td><td>81.1g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>13.3g</td><td>11.6g</td><td>59.4g</td><td>1.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 704kcal	21.4g	32.1g	81.1g	2.6g	ヘルシー 458kcal	13.3g	11.6g	59.4g	1.9g
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 641kcal	16.9g	26.6g	83.7g	2.9g																																																																											
ヘルシー 429kcal	11.7g	9.2g	61.0g	2.1g																																																																											
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 547kcal	17.8g	18.2g	80.1g	2.7g																																																																											
ヘルシー 403kcal	12.6g	8.5g	59.0g	2.0g																																																																											
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 676kcal	21.0g	28.4g	85.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 443kcal	14.0g	9.8g	60.0g	2.1g																																																																											
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 565kcal	22.9g	18.9g	77.5g	1.9g																																																																											
ヘルシー 406kcal	15.9g	6.9g	57.6g	1.5g																																																																											
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 704kcal	21.4g	32.1g	81.1g	2.6g																																																																											
ヘルシー 458kcal	13.3g	11.6g	59.4g	1.9g																																																																											
8  豚肉と野菜のこってりオイスター炒め 完熟トマトのピザロール さんびられんこん ひじき煮 ポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 666kcal</td><td>14.6g</td><td>28.0g</td><td>88.7g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>ヘルシー 445kcal</td><td>9.9g</td><td>10.0g</td><td>64.2g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 666kcal	14.6g	28.0g	88.7g	2.7g	ヘルシー 445kcal	9.9g	10.0g	64.2g	2.1g	9  京都の料理・たいこ太 大根焚きにちなんで 牛カツ〜京風かつとじあん〜 お出汁香る！たっぷり野菜の和風鴨カレー 花がんと大根炊き・山椒仕立て 京菜(水菜)と白菜漬のさっぱり梅サラダ "あんこ入り"はんわり抹茶の和チュロス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 709kcal</td><td>16.4g</td><td>32.2g</td><td>86.5g</td><td>3.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 469kcal</td><td>11.0g</td><td>12.5g</td><td>62.0g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 709kcal	16.4g	32.2g	86.5g	3.0g	ヘルシー 469kcal	11.0g	12.5g	62.0g	2.1g	10  宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え うま味際立つ〜豚肉と春雨の旨塩炒め〜 野菜たっぷり揚げ餃子 ツナと大豆の甘辛和え キャベツのピリ辛サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 707kcal</td><td>20.8g</td><td>31.3g</td><td>86.3g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー 470kcal</td><td>14.0g</td><td>11.9g</td><td>62.1g</td><td>1.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 707kcal	20.8g	31.3g	86.3g	2.6g	ヘルシー 470kcal	14.0g	11.9g	62.1g	1.8g	11  豚竜田となすのガッツリスタミナ炒め 栗かぼちゃコロッケ わかめとチンゲン菜の柚子胡椒炒め 人参の白和え 店主おすすめの1品 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 638kcal</td><td>12.8g</td><td>26.0g</td><td>89.8g</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー 417kcal</td><td>9.1g</td><td>7.1g</td><td>62.4g</td><td>2.3g</td></tr></table>	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 638kcal	12.8g	26.0g	89.8g	3.1g	ヘルシー 417kcal	9.1g	7.1g	62.4g	2.3g	12  おとな様ランチフェア 粗挽きハンバーグ・BBQマスタードソース 白身魚フライ・麦みそタルタル ちくわの磯辺揚げ きのこのパジルソテー きゅうりとコーンのカラフルサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 642.0kcal</td><td>18.9g</td><td>27.2g</td><td>80.8g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー 430kcal</td><td>11.9g</td><td>8.4g</td><td>58.0g</td><td>1.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 642.0kcal	18.9g	27.2g	80.8g	2.6g	ヘルシー 430kcal	11.9g	8.4g	58.0g	1.8g
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 666kcal	14.6g	28.0g	88.7g	2.7g																																																																											
ヘルシー 445kcal	9.9g	10.0g	64.2g	2.1g																																																																											
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	32.2g	86.5g	3.0g																																																																											
ヘルシー 469kcal	11.0g	12.5g	62.0g	2.1g																																																																											
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 707kcal	20.8g	31.3g	86.3g	2.6g																																																																											
ヘルシー 470kcal	14.0g	11.9g	62.1g	1.8g																																																																											
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 638kcal	12.8g	26.0g	89.8g	3.1g																																																																											
ヘルシー 417kcal	9.1g	7.1g	62.4g	2.3g																																																																											
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 642.0kcal	18.9g	27.2g	80.8g	2.6g																																																																											
ヘルシー 430kcal	11.9g	8.4g	58.0g	1.8g																																																																											
15  サクッとスティックチキン・アンチョビ野菜添え お楽しみの1品 銚子名物カレーボール ピーマンの味噌ダレ炒め マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 653.0kcal</td><td>18.6g</td><td>28.5g</td><td>81.5g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>ヘルシー 449kcal</td><td>12.3g</td><td>10.6g</td><td>59.6g</td><td>1.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 653.0kcal	18.6g	28.5g	81.5g	2.3g	ヘルシー 449kcal	12.3g	10.6g	59.6g	1.9g	16  ゴロっとチキン・きのこ黒酢ソース さつま芋コロッケ・黒ごま風味 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 切干大根煮 パスタこんにやくと水菜のピリ辛中華サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 603kcal</td><td>20.0g</td><td>18.1g</td><td>91.1g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 415kcal</td><td>13.3g</td><td>5.2g</td><td>64.2g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 603kcal	20.0g	18.1g	91.1g	2.2g	ヘルシー 415kcal	13.3g	5.2g	64.2g	1.7g	17  ガツンとジューシーメンチ・ソース 山椒香る！イカ団子と野菜の和風あん 高野豆腐のトマト煮 おまかせの副菜 ポテトサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 695.0kcal</td><td>18.8g</td><td>30.4g</td><td>89.4g</td><td>3.1g</td></tr><tr><td>ヘルシー 470kcal</td><td>12.7g</td><td>10.2g</td><td>62.9g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 695.0kcal	18.8g	30.4g	89.4g	3.1g	ヘルシー 470kcal	12.7g	10.2g	62.9g	2.1g	18  ★ Special オマール海老のビスク風クリームコロッケ 合鴨とごろっと野菜の和風生姜オニオン たこ焼き・甘辛マヨソース 鮭入り！きゅうりとコーンのチリマリネ 白菜漬と人参ののりみみ醤油サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 696.0kcal</td><td>13.5g</td><td>32.1g</td><td>89.0g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 454kcal</td><td>9.2g</td><td>8.9g</td><td>62.1g</td><td>1.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 696.0kcal	13.5g	32.1g	89.0g	2.4g	ヘルシー 454kcal	9.2g	8.9g	62.1g	1.8g	19  ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つくね風〜 鰯(あじ)のおろし煮風〜5種果汁入り〜 彩り野菜の和風チャプチェ ごぼうとピーマンのさんびら 店主おすすめの1品 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 534kcal</td><td>18.7g</td><td>14.0g</td><td>84.3g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー 373kcal</td><td>11.9g</td><td>7.3g</td><td>61.6g</td><td>1.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 534kcal	18.7g	14.0g	84.3g	2.6g	ヘルシー 373kcal	11.9g	7.3g	61.6g	1.8g
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 653.0kcal	18.6g	28.5g	81.5g	2.3g																																																																											
ヘルシー 449kcal	12.3g	10.6g	59.6g	1.9g																																																																											
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 603kcal	20.0g	18.1g	91.1g	2.2g																																																																											
ヘルシー 415kcal	13.3g	5.2g	64.2g	1.7g																																																																											
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 695.0kcal	18.8g	30.4g	89.4g	3.1g																																																																											
ヘルシー 470kcal	12.7g	10.2g	62.9g	2.1g																																																																											
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 696.0kcal	13.5g	32.1g	89.0g	2.4g																																																																											
ヘルシー 454kcal	9.2g	8.9g	62.1g	1.8g																																																																											
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 534kcal	18.7g	14.0g	84.3g	2.6g																																																																											
ヘルシー 373kcal	11.9g	7.3g	61.6g	1.8g																																																																											
22  クリスマスウィーク たっぷり豚肉と彩り野菜のこくま甘辛バター炒め ごま油香る！塩じゃがコロッケ あざり入り フジッリでベスカトーレ風 ひじき煮 キャベツとコーンの梅サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 632kcal</td><td>11.9g</td><td>25.1g</td><td>88.1g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 416kcal</td><td>8.8g</td><td>7.0g</td><td>62.8g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 632kcal	11.9g	25.1g	88.1g	2.2g	ヘルシー 416kcal	8.8g	7.0g	62.8g	1.7g	23  海老カツ・さっぱり柚子胡椒ソース 鶏肉の濃厚味噌クリーム煮 ミートボール・トマトソース 切干大根のアンチョビ炒め かぶとカリフラワーのホワイトサラダ〜ポン酢風味〜 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 557kcal</td><td>19.8g</td><td>17.0g</td><td>81.9g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 387kcal</td><td>13.0g</td><td>5.0g</td><td>59.6g</td><td>1.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 557kcal	19.8g	17.0g	81.9g	2.4g	ヘルシー 387kcal	13.0g	5.0g	59.6g	1.8g	24  クリスマス・イブ あぐー豚入りハンバーグ・デミシチューソース クリスマスの定番！フライドチキン・チーズナッツ仕立て さつま芋のマスタードマッシュ カニカマときゅうりのサラダ〜塩レモンマリネ〜 ベルギー産チョコレート使用 濃厚ブラウニー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 704kcal</td><td>22.6g</td><td>33.1g</td><td>88.7g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>ヘルシー 447kcal</td><td>13.6g</td><td>12.7g</td><td>65.5g</td><td>1.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 704kcal	22.6g	33.1g	88.7g	2.7g	ヘルシー 447kcal	13.6g	12.7g	65.5g	1.7g	25  国産和牛入り！ビーフシチューコロッケ ひき肉とかぼちゃのデリ風 たこ入り！海鮮チヂミ 大豆ときゅうりの高菜和え マカロニサラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 719.0kcal</td><td>15.1g</td><td>32.5g</td><td>93.6g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>9.2g</td><td>10.8g</td><td>63.5g</td><td>1.5g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 719.0kcal	15.1g	32.5g	93.6g	2.4g	ヘルシー 458kcal	9.2g	10.8g	63.5g	1.5g	26  大葉入り鶏つまみれ・瀬戸内塩レモンダレ 北海道産サーモンフライ・コーンマヨソース ソーセージとピーマンのコンソメソテー 星形オクラとわかめのサクサク醤油ナムル 豆もやしと水菜の中華サラダ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>デラックス 611.0kcal</td><td>18.9g</td><td>25.7g</td><td>77.6g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー 414kcal</td><td>12.4g</td><td>8.1g</td><td>56.1g</td><td>2.1g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 611.0kcal	18.9g	25.7g	77.6g	2.8g	ヘルシー 414kcal	12.4g	8.1g	56.1g	2.1g
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 632kcal	11.9g	25.1g	88.1g	2.2g																																																																											
ヘルシー 416kcal	8.8g	7.0g	62.8g	1.7g																																																																											
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 557kcal	19.8g	17.0g	81.9g	2.4g																																																																											
ヘルシー 387kcal	13.0g	5.0g	59.6g	1.8g																																																																											
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 704kcal	22.6g	33.1g	88.7g	2.7g																																																																											
ヘルシー 447kcal	13.6g	12.7g	65.5g	1.7g																																																																											
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 719.0kcal	15.1g	32.5g	93.6g	2.4g																																																																											
ヘルシー 458kcal	9.2g	10.8g	63.5g	1.5g																																																																											
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 611.0kcal	18.9g	25.7g	77.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 414kcal	12.4g	8.1g	56.1g	2.1g																																																																											
29  店休日	30  店休日	31  店休日																																																																													

🍷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。



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、12/3は
水産物を豊富に使用しています。

※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。