

2月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
February

月	火	水	木	金																																																																											
2	3	4 さかなの日	5 ★ Special	6 ハンバーグ																																																																											
 濃厚 デミグラス 鶏肉と野菜の炒め物 濃厚デミグラスソース おまかせの揚げ物 大豆とさやうりの生菜和え 切干大根煮 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>ヘルシー 410kcal</td><td>13.8g</td><td>13.1g</td><td>60.4g</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>デラックス 559kcal</td><td>20.9g</td><td>19.8g</td><td>82.5g</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	ヘルシー 410kcal	13.8g	13.1g	60.4g	1.5g	デラックス 559kcal	20.9g	19.8g	82.5g	2.3g	 柚子 胡椒 鶏肉と野菜の炒め物 柚子胡椒ソース カルシウム豊富なあじの南蛮漬け おまかせの副菜 玉子入り花野菜のすりおろし野菜サラダ <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>ヘルシー 453kcal</td><td>12.8g</td><td>17.2g</td><td>60.0g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>デラックス 574kcal</td><td>19.5g</td><td>26.2g</td><td>86.4g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 453kcal	12.8g	17.2g	60.0g	1.9g	デラックス 574kcal	19.5g	26.2g	86.4g	2.7g	 鶏肉と野菜の炒め物 さかなの日 鶏肉と野菜の炒め物 北海道産サーモンフライ・ソース タコ入り！海鮮チヂミ ひき入り卵の花〜カレー仕立て〜 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>ヘルシー 393kcal</td><td>13.0g</td><td>12.4g</td><td>58.3g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 543kcal</td><td>19.9g</td><td>17.1g</td><td>78.3g</td><td>2.4g</td></tr></table>	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 393kcal	13.0g	12.4g	58.3g	1.7g	デラックス 543kcal	19.9g	17.1g	78.3g	2.4g	 境港産 紅ズワイ蟹 境港産紅ズワイ蟹のクリームコロッケ 合鴨と野菜の黒胡麻ナッツ炒め 肉さつま揚げ・チリソース かぼちゃと里芋の和風マッシュ 白菜漬と人参ののり醤油サラダ <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>ヘルシー 489kcal</td><td>11.3g</td><td>18.2g</td><td>62.3g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 701kcal</td><td>15.7g</td><td>32.1g</td><td>87.5g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 489kcal	11.3g	18.2g	62.3g	2.0g	デラックス 701kcal	15.7g	32.1g	87.5g	2.8g	 ハンバーグ ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つね風〜 さつま芋コロッケ 菜の花入り花形豆腐の揚げ物 カニカマ入り！きのこ野菜の黒酢パスタ 店主おすすめ一品 <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>ヘルシー 465kcal</td><td>10.1g</td><td>14.1g</td><td>75.4g</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>デラックス 665kcal</td><td>14.3g</td><td>21.1g</td><td>105.9g</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	ヘルシー 465kcal	10.1g	14.1g	75.4g	1.5g	デラックス 665kcal	14.3g	21.1g	105.9g	2.3g
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 410kcal	13.8g	13.1g	60.4g	1.5g																																																																											
デラックス 559kcal	20.9g	19.8g	82.5g	2.3g																																																																											
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	12.8g	17.2g	60.0g	1.9g																																																																											
デラックス 574kcal	19.5g	26.2g	86.4g	2.7g																																																																											
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 393kcal	13.0g	12.4g	58.3g	1.7g																																																																											
デラックス 543kcal	19.9g	17.1g	78.3g	2.4g																																																																											
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	11.3g	18.2g	62.3g	2.0g																																																																											
デラックス 701kcal	15.7g	32.1g	87.5g	2.8g																																																																											
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 465kcal	10.1g	14.1g	75.4g	1.5g																																																																											
デラックス 665kcal	14.3g	21.1g	105.9g	2.3g																																																																											
9	10 今月のフェア 肉満載フェア	11 店休日	12 大葉入り	13 Premium バレンタインに ちなんで																																																																											
 海老カツ・ソース 海老カツ・ソース ひき肉たっぷり！スタミナチャプチェ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ こんにゃくの和風明太和え キャベツのシーザー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>ヘルシー 397kcal</td><td>10.8g</td><td>12.2g</td><td>60.1g</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>デラックス 587kcal</td><td>16.5g</td><td>20.3g</td><td>85.2g</td><td>2.2g</td></tr></table>	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 397kcal	10.8g	12.2g	60.1g	1.5g	デラックス 587kcal	16.5g	20.3g	85.2g	2.2g	 肉満載フェア 肉満載フェア 肉屋のビーフ入りメンチ・さっぱりおろしステーキ さば竜田揚げ・ほろほろチャーシューあん ソーセージとピーマンの洋風ソテー 肉そぼろ入り！さつま芋のマスタード和え 豆もやしと小松菜の梅サラダ <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>ヘルシー 489kcal</td><td>13.7g</td><td>19.7g</td><td>64.2g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 734kcal</td><td>21.2g</td><td>33.2g</td><td>88.0g</td><td>2.4g</td></tr></table>	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	13.7g	19.7g	64.2g	1.8g	デラックス 734kcal	21.2g	33.2g	88.0g	2.4g	店休日	 大葉入り 大葉入り鶏つまみ・照焼きソース 菜の花入りコロッケ きんぴられんこん ひじき煮 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>ヘルシー 440kcal</td><td>11.0g</td><td>15.2g</td><td>65.3g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 649kcal</td><td>16.4g</td><td>24.8g</td><td>91.4g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 440kcal	11.0g	15.2g	65.3g	2.1g	デラックス 649kcal	16.4g	24.8g	91.4g	2.7g	 バレンタインに ちなんで バレンタインにちなんで 和牛入り！濃厚ビーフシチューコロッケ チーズハンバーグ・オニオンソース・さつま芋サラダ 鶏入り青菜ときのこのペペロン炒め 紅芯大根入りカラフルマヨサラダ チョコレートロールケーキ <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>ヘルシー 529kcal</td><td>11.2g</td><td>23.0g</td><td>65.0g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>デラックス 812kcal</td><td>17.1g</td><td>41.0g</td><td>94.4g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 529kcal	11.2g	23.0g	65.0g	1.7g	デラックス 812kcal	17.1g	41.0g	94.4g	2.7g															
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 397kcal	10.8g	12.2g	60.1g	1.5g																																																																											
デラックス 587kcal	16.5g	20.3g	85.2g	2.2g																																																																											
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	13.7g	19.7g	64.2g	1.8g																																																																											
デラックス 734kcal	21.2g	33.2g	88.0g	2.4g																																																																											
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 440kcal	11.0g	15.2g	65.3g	2.1g																																																																											
デラックス 649kcal	16.4g	24.8g	91.4g	2.7g																																																																											
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 529kcal	11.2g	23.0g	65.0g	1.7g																																																																											
デラックス 812kcal	17.1g	41.0g	94.4g	2.7g																																																																											
16	17 ★ Special	18 ビタミンB1 豊富	19 今月のフェア アジアンフェア	20 からだ 温まる																																																																											
 たっぷり豚肉のこってりオイスター炒め たっぷり豚肉のこってりオイスター炒め 完熟トマトのピザロール わかめとネギのサクサク醤油炒め 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>ヘルシー 449kcal</td><td>10.0g</td><td>18.2g</td><td>61.4g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 661kcal</td><td>14.7g</td><td>25.7g</td><td>86.0g</td><td>2.7g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 449kcal	10.0g	18.2g	61.4g	2.0g	デラックス 661kcal	14.7g	25.7g	86.0g	2.7g	 贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 たっぷりひき肉とナスの和風ラグーソース ソースたこ焼き かぶと高菜のごま炒め こんにゃくとさやうりの赤しそサラダ <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>ヘルシー 463kcal</td><td>11.2g</td><td>21.0g</td><td>58.0g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 714kcal</td><td>17.2g</td><td>36.1g</td><td>81.5g</td><td>3.2g</td></tr></table>	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 463kcal	11.2g	21.0g	58.0g	2.2g	デラックス 714kcal	17.2g	36.1g	81.5g	3.2g	 合鴨と鶏肉の和風タタキ 合鴨と鶏肉の和風タタキ 合鴨と鶏肉の和風タタキ仕立て 海鮮海老白身カツ・柚子胡椒ソース 高野豆腐と花巻の煮物 オクラと麦味噌漬のネバネバ和え 店主おすすめ一品 <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>ヘルシー 440kcal</td><td>11.7g</td><td>13.7g</td><td>59.3g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 695kcal</td><td>16.5g</td><td>23.9g</td><td>82.9g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 440kcal	11.7g	13.7g	59.3g	2.2g	デラックス 695kcal	16.5g	23.9g	82.9g	2.8g	 台湾発！スパイシー唐揚げ〜ゲージバイ〜 台湾発！スパイシー唐揚げ〜ゲージバイ〜 さわらの竜田揚げ・チリソース ちくわの磯辺揚げ・カレーソース うまい葉で炒め野菜(チャオチンツァイ)風 あさり入りタイ春雨サラダ(ヤムウンセン)風 <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>ヘルシー 440kcal</td><td>15.1g</td><td>16.2g</td><td>53.4g</td><td>1.6g</td></tr><tr><td>デラックス 651kcal</td><td>24.5g</td><td>25.7g</td><td>80.0g</td><td>2.2g</td></tr></table>	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 440kcal	15.1g	16.2g	53.4g	1.6g	デラックス 651kcal	24.5g	25.7g	80.0g	2.2g	 粗挽き肉ハンバーグ・ばかばか生姜ソース 粗挽き肉ハンバーグ・ばかばか生姜ソース イカ団子のオーロラソース・野菜添え かぼちゃ天ぷら 切干大根煮 キャベツの昆布ボン酢サラダ <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>ヘルシー 401kcal</td><td>11.9g</td><td>13.1g</td><td>63.0g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>デラックス 590kcal</td><td>18.7g</td><td>22.0g</td><td>84.9g</td><td>3.0g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 401kcal	11.9g	13.1g	63.0g	2.1g	デラックス 590kcal	18.7g	22.0g	84.9g	3.0g
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 449kcal	10.0g	18.2g	61.4g	2.0g																																																																											
デラックス 661kcal	14.7g	25.7g	86.0g	2.7g																																																																											
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 463kcal	11.2g	21.0g	58.0g	2.2g																																																																											
デラックス 714kcal	17.2g	36.1g	81.5g	3.2g																																																																											
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 440kcal	11.7g	13.7g	59.3g	2.2g																																																																											
デラックス 695kcal	16.5g	23.9g	82.9g	2.8g																																																																											
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 440kcal	15.1g	16.2g	53.4g	1.6g																																																																											
デラックス 651kcal	24.5g	25.7g	80.0g	2.2g																																																																											
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 401kcal	11.9g	13.1g	63.0g	2.1g																																																																											
デラックス 590kcal	18.7g	22.0g	84.9g	3.0g																																																																											
23 店休日	24 やみつき	25 Premium 富士山の日に ちなんで	26 瀬戸内 レモン	27 リコピン																																																																											
店休日	 豚竜田と野菜の旨辛麻婆炒め 豚竜田と野菜の旨辛麻婆炒め 十勝産！牛肉と男爵イモ入りコロッケ ミートボール・トマトソース ごぼうの白和え 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>ヘルシー 479kcal</td><td>11.7g</td><td>19.4g</td><td>65.0g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 666kcal</td><td>15.1g</td><td>26.1g</td><td>89.5g</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	ヘルシー 479kcal	11.7g	19.4g	65.0g	1.8g	デラックス 666kcal	15.1g	26.1g	89.5g	2.3g	 牛ハラミカツ・甲州味噌焼肉赤みそソース 牛ハラミカツ・甲州味噌焼肉赤みそソース 豆腐焼！富士宮焼きそば カレーポテトと大根のおでん〜静岡おでん仕立て〜 しらすい白菜漬の和風生菜サラダ マスカットあん入りまんなん大福 <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>ヘルシー 472kcal</td><td>11.4g</td><td>17.1g</td><td>68.0g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>デラックス 724kcal</td><td>16.9g</td><td>31.5g</td><td>93.9g</td><td>3.2g</td></tr></table>	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	11.4g	17.1g	68.0g	2.2g	デラックス 724kcal	16.9g	31.5g	93.9g	3.2g	 フライドチキン・瀬戸内レモンだれ フライドチキン・瀬戸内レモンだれ お楽しみの1品 たこ紅生菜の揚げ天 ほうれん草と豆もやしの黒胡麻ナムル 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>ヘルシー 457kcal</td><td>14.3g</td><td>19.4g</td><td>59.0g</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>デラックス 690kcal</td><td>21.9g</td><td>31.1g</td><td>81.7g</td><td>2.9g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 457kcal	14.3g	19.4g	59.0g	1.8g	デラックス 690kcal	21.9g	31.1g	81.7g	2.9g	 牛すじ入り！コク旨トマトシチュー 牛すじ入り！コク旨トマトシチュー 栗かぼちゃコロッケ 野菜たっぷり揚げ餃子 ひじき煮 大豆のオニオン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>ヘルシー 413kcal</td><td>10.6g</td><td>12.8g</td><td>64.0g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>デラックス 598kcal</td><td>14.1g</td><td>19.9g</td><td>91.1g</td><td>2.8g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー 413kcal	10.6g	12.8g	64.0g	2.0g	デラックス 598kcal	14.1g	19.9g	91.1g	2.8g															
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 479kcal	11.7g	19.4g	65.0g	1.8g																																																																											
デラックス 666kcal	15.1g	26.1g	89.5g	2.3g																																																																											
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	11.4g	17.1g	68.0g	2.2g																																																																											
デラックス 724kcal	16.9g	31.5g	93.9g	3.2g																																																																											
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 457kcal	14.3g	19.4g	59.0g	1.8g																																																																											
デラックス 690kcal	21.9g	31.1g	81.7g	2.9g																																																																											
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 413kcal	10.6g	12.8g	64.0g	2.0g																																																																											
デラックス 598kcal	14.1g	19.9g	91.1g	2.8g																																																																											

※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

★ Special

今月のフェア

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。
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、テーマに沿ったフェアを開催！
特別なメニューに出会えるかも。



おいしいサカナをいっしょに

※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。
※当日のお弁当は「ヘルシー」に対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、2/4は
水産物を豊富に使用しています。