

# 3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
March

月 火 水 木 金



2

**国産生姜**  
豚肉生姜焼き・野菜添え  
ごま油香る! 塩じゃがコロッケ  
山汁入りたこ焼き  
切干大根煮  
小松菜の黒胡麻サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	599kcal	15.5g	25.1g	81.5g	2.3g
ヘルシー	399kcal	10.4g	15.3g	59.9g	1.7g



3

**Premium ひなまつり**  
フライドチキン・春色明太タルタル  
おぐー一郎ハンバーグ・あさり入り和風生姜あん  
菜の花入りふわり花形豆腐〜和風味噌〜  
スクランブルエッグ入りカラフル野菜サラダ  
春のかわり 桜塩のまんなんスチ

	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	771kcal	23.2g	37.5g	89.5g	2.5g
ヘルシー	510kcal	14.3g	22.5g	65.6g	1.9g



4

**海老カツ・ソース**  
たっぷりひき肉のオイスター春巻  
大根のコンソメ系  
鮭とビーマンのもろみ醤油炒め  
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	574kcal	16.1g	18.9g	96.7g	2.5g
ヘルシー	401kcal	10.5g	12.9g	61.7g	1.7g



5

**極厚ハムカツ・スタミナ焼肉ダレ**  
カルボナーラ豊富 あじの南蛮漬  
きんぴられんこん  
ひじき入り白和え  
店主おすすめの日詰

	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	614kcal	19.0g	20.4g	89.3g	3.0g
ヘルシー	405kcal	12.4g	12.1g	63.1g	2.1g



6

**さかなの日**  
唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和え  
白身魚フライ・柚子胡椒風味  
きんぴられんこん  
京風卵の花〜おからと野菜煮〜  
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	707kcal	19.5g	32.3g	85.7g	2.7g
ヘルシー	472kcal	13.0g	19.6g	62.9g	2.0g



9

**ビーフ入りハンバーグ・おろしソース**  
お楽しみ揚げ物  
たことしの揚げたて  
かぶとチンゲン菜の炒め煮  
キャベツのピリ辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	573kcal	24.8g	18.4g	79.5g	2.4g
ヘルシー	416kcal	17.1g	13.0g	56.6g	1.9g



10

**★ Special 黒トリュフ**  
黒トリュフ香る唐揚げ  
鱈(あじ)竜田・ひき肉入り四川風麻婆あん  
ミートボールトホ煮込み  
さつま芋のパターナッツ仕立て  
紅芯大根とカリフラワーのオニオンサラダ

	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	729kcal	20.8g	33.7g	86.9g	1.3g
ヘルシー	474kcal	13.4g	18.6g	64.2g	1.4g



11

**豚竜田と野菜の山椒風味のアヒージョ**  
栗かぼちゃコロッケ  
ちくわの磯辺揚げ  
ひじき煮  
2種のお豆の和風甘辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	655kcal	14.7g	27.0g	90.1g	2.5g
ヘルシー	465kcal	11.4g	18.3g	65.3g	1.9g



12

**瀬戸内レモン香る! チキン回鍋肉(ホイコーロ)**  
海老水餃子で韓国餃子風  
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ  
ひじき煮  
おまかせの副菜  
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	614kcal	19.0g	20.4g	89.3g	3.0g
ヘルシー	391kcal	12.4g	11.1g	61.0g	2.1g



13

**★ Premium ホワイトデーにちなんで**  
ビーフカツ・トマトチーズソース  
合鴨のホワイトクリームシチュー  
芽菜入りしらすの和風ショートパスタ  
白菜漬のもろみサラダ  
クリームチーズ入りふわりロールケーキ

	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	674kcal	16.4g	29.9g	98.2g	2.9g
ヘルシー	444kcal	11.0g	16.6g	63.0g	2.0g



16

**14種類のスパイス**  
ほろほろ豚肉と野菜のココ旨カレー  
枝豆コロッケ  
海鮮チヂミ・オニオンソース  
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	627kcal	14.0g	28.1g	87.6g	3.1g
ヘルシー	443kcal	10.2g	17.7g	62.9g	2.2g



17

**ごろっとチキン・黒胡麻坦々ソース**  
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ  
肉さつまの生姜醤油  
春雨と水菜の中華和え  
里芋とかぼちゃの甘辛マッシュサラダ

	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	592kcal	25.9g	17.5g	82.5g	2.5g
ヘルシー	444kcal	17.5g	12.9g	63.4g	2.1g



18

**牛すじ肉のごろっと味噌煮〜土手煮風〜**  
お楽しみ一品  
高野豆腐のカニカマ中華あん  
小松菜とコーンのバター醤油炒め  
キャベツの5種果汁入りおろしサラダ

	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	650kcal	14.5g	19.1g	84.3g	2.6g
ヘルシー	386kcal	10.5g	12.9g	59.8g	1.9g



19

**今月のフェア 洋食フェア**  
粗挽きハンバーグ・王道デミグラスソース  
海老フライ・マスタードマヨ  
ソーゼンとうまい菜のアンチョビ炒め  
3種チーズのマッシュポテト  
ブロッコリーの洋風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	633kcal	18.5g	25.0g	83.3g	2.9g
ヘルシー	435kcal	12.2g	15.7g	60.7g	1.7g



20

店休日



23

**ガツンとジューシーメンチ・ソース**  
アブラカレイ・トマトソース  
柚子胡椒風味の和風チャブチ  
ツナと竹の子の味噌炒め  
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	698kcal	19.4g	27.4g	85.5g	2.8g
ヘルシー	445kcal	12.3g	16.5g	62.0g	1.8g



24

**チキンカツで宮崎郷土料理チキン南蛮風**  
たっぷりひき肉と里芋の生姜昆布和え  
野菜たっぷり揚げ餃子  
おまかせの副菜  
麦味噌揚げとカリフラワーの和風サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	654kcal	18.5g	18.2g	84.6g	3.3g
ヘルシー	453kcal	12.3g	11.5g	70.8g	2.1g



25

**★ Special 桜海老のクリームコロッケ**  
合鴨のごちそう黒酢オニオン  
栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛ダレ  
きゅうりと豆のしし和風和え  
白菜漬のボン酢サラダ

	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	685kcal	13.2g	29.8g	91.8g	2.8g
ヘルシー	421kcal	9.0g	17.4g	64.8g	1.9g



26

**チキン竜田おろし煮風**  
鯖(さば)のチリマヨソース  
大豆とさつま芋の中華風炒め  
ひじき煮  
キャベツのやみつき塩だれサラダ

	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	719kcal	22.2g	35.8g	81.9g	2.8g
ヘルシー	453kcal	14.1g	18.8g	59.7g	1.8g



27

**今月のフェア 東北フェア**  
ビーフ入りメンチカツ・津波若松風ソース  
春雨で盛岡じゃじゃ麺風  
花かんもの生姜おあん風  
ほうれん草の胡麻和え南部風仕立て  
大葉香る! オクラのサラダ〜山形だし仕立て〜

	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	600kcal	17.1g	22.4g	88.6g	2.8g
ヘルシー	395kcal	11.5g	13.5g	61.2g	2.0g



30

**豚肉と野菜のオイスター炒め〜ローローハン風〜**  
海老入り白身カツ・ソース  
かぼちゃ天ぷら  
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	607kcal	13.3g	23.4g	85.5g	2.7g
ヘルシー	426kcal	9.2g	15.3g	62.2g	2.0g



31

**照焼き月見ハンバーグ**  
さつま芋コロッケ  
わかめときほりのサクサク醤油ナムル  
こんなんの赤しそ和え  
店主おすすめの日詰

	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	14.4g	28.3g	100.3g	2.1g
ヘルシー	466kcal	9.4g	16.8g	71.2g	1.6g

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。

**今月のフェア** 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。



毎日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、3/6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 割分ですが、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。 ※牛乳の状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。