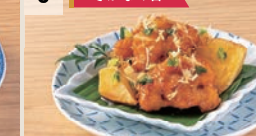


6月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
June

月	火	水	木	金																																																																											
2  ㊦ サクッとスティックチキン イカ団子と根菜の中華あん 大豆の甘辛胡麻和え 大根のコンソメ煮 キャベツの昆布ポン酢ジュレサラダ <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 637kcal</td><td>21.2g</td><td>16.9g</td><td>101.3g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>14.1g</td><td>10.5g</td><td>70.0g</td><td>1.6g</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 637kcal	21.2g	16.9g	101.3g	2.5g	ヘルシー 429kcal	14.1g	10.5g	70.0g	1.6g	3  ㊦ 鶏肉となすの生姜炒め ごま油香る! 塩じゃがコロケ 肉さつも揚げ・辛リマヨネーズ 切干大根煮 店主おすすめ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 688kcal</td><td>19.5g</td><td>22.9g</td><td>98.2g</td><td>3.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 467kcal</td><td>13.9g</td><td>14.6g</td><td>68.5g</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	デラックス 688kcal	19.5g	22.9g	98.2g	3.2g	ヘルシー 467kcal	13.9g	14.6g	68.5g	2.4g	4  ㊦ チーズインハンバーグデミソース ㊦ ふりっとミニエビフライ・フジリでナポリタン風 中華街＝南京町にかけて「南風」天ぷら シーフードのカラフルサラダ 馬車道想ふ・あいすくりん風カスタードロール <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 706kcal</td><td>19.8g</td><td>24.6g</td><td>99.2g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 475kcal</td><td>13.1g</td><td>15.4g</td><td>69.7g</td><td>1.3g</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 706kcal	19.8g	24.6g	99.2g	2.0g	ヘルシー 475kcal	13.1g	15.4g	69.7g	1.3g	5  ㊦ さっぱり瀬戸内塩レモンと豚肉のネギ塩炒め 海老イカ海鮮カツ・ソース ひじきと小松菜のバターソテー きんぴられんこん 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 616kcal</td><td>17.1g</td><td>15.5g</td><td>99.3g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 422kcal</td><td>11.2g</td><td>10.2g</td><td>69.8g</td><td>1.6g</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 616kcal	17.1g	15.5g	99.3g	2.0g	ヘルシー 422kcal	11.2g	10.2g	69.8g	1.6g	6  ㊦ 唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和海老 サーモンフライ・タルタルソース 鏡子名物カレイボール 切昆布と春雨の煮物 花野菜の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 759kcal</td><td>21.1g</td><td>28.7g</td><td>107.6g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー 487kcal</td><td>13.5g</td><td>15.8g</td><td>76.6g</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 759kcal	21.1g	28.7g	107.6g	2.8g	ヘルシー 487kcal	13.5g	15.8g	76.6g	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 637kcal	21.2g	16.9g	101.3g	2.5g																																																																											
ヘルシー 429kcal	14.1g	10.5g	70.0g	1.6g																																																																											
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 688kcal	19.5g	22.9g	98.2g	3.2g																																																																											
ヘルシー 467kcal	13.9g	14.6g	68.5g	2.4g																																																																											
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 706kcal	19.8g	24.6g	99.2g	2.0g																																																																											
ヘルシー 475kcal	13.1g	15.4g	69.7g	1.3g																																																																											
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 616kcal	17.1g	15.5g	99.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 422kcal	11.2g	10.2g	69.8g	1.6g																																																																											
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 759kcal	21.1g	28.7g	107.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 487kcal	13.5g	15.8g	76.6g	2.0g																																																																											
9  ㊦ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース さつま芋コロケ・黒ごま風味 大豆とインゲンの柚子胡椒炒め 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>デラックス 780kcal</td><td>19.2g</td><td>27.3g</td><td>112.9g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 512kcal</td><td>13.0g</td><td>16.7g</td><td>76.5g</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 780kcal	19.2g	27.3g	112.9g	2.5g	ヘルシー 512kcal	13.0g	16.7g	76.5g	1.9g	10  ㊦ ビリッと山椒風味の揚げ鶏 肉団子とこんにゃくのどて煮風 かぼちゃの甘辛マッシュ おまかせの副菜 キャベツとコーンのコールスローサラダ <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 728kcal</td><td>20.4g</td><td>25.5g</td><td>102.8g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>ヘルシー 485kcal</td><td>13.8g</td><td>15.1g</td><td>72.5g</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 728kcal	20.4g	25.5g	102.8g	2.6g	ヘルシー 485kcal	13.8g	15.1g	72.5g	1.7g	11  ㊦ ビーフ入りメンチカツ・さっぱり梅ダレ ㊦ ビタミンB豊富! 合鴨の香味ネギ和え 京風卵の花～おからと野菜煮～ 広島菜入り 切干ときゅうりの赤しそ漬和え 白菜漬のもろみ醤油サラダ <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 684kcal</td><td>18.0g</td><td>23.0g</td><td>100.2g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>ヘルシー 451kcal</td><td>12.2g</td><td>13.4g</td><td>69.9g</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 684kcal	18.0g	23.0g	100.2g	2.7g	ヘルシー 451kcal	12.2g	13.4g	69.9g	1.9g	12  ㊦ 豚肉と野菜のトマト酢豚 お楽しみの1品 ちくわ焼揚げ 竹の子と高菜の中華炒め わかめとオクラの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 757kcal</td><td>15.3g</td><td>28.3g</td><td>108.5g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 499kcal</td><td>11.1g</td><td>16.7g</td><td>75.4g</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 757kcal	15.3g	28.3g	108.5g	2.5g	ヘルシー 499kcal	11.1g	16.7g	75.4g	1.9g	13  ㊦ 贅沢唐揚げ～4種海鮮お出し～ ㊦ 春雨入り! ビリ辛黒酢麻婆なす 大阪名物! たこ焼き 小松菜の玉子あん 紅芯大根とサラダこんにゃくのオニオンドレッシング <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 758kcal</td><td>18.8g</td><td>29.5g</td><td>101.7g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー 493kcal</td><td>12.1g</td><td>17.8g</td><td>69.8g</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 758kcal	18.8g	29.5g	101.7g	2.8g	ヘルシー 493kcal	12.1g	17.8g	69.8g	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 780kcal	19.2g	27.3g	112.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 512kcal	13.0g	16.7g	76.5g	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 728kcal	20.4g	25.5g	102.8g	2.6g																																																																											
ヘルシー 485kcal	13.8g	15.1g	72.5g	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 684kcal	18.0g	23.0g	100.2g	2.7g																																																																											
ヘルシー 451kcal	12.2g	13.4g	69.9g	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 757kcal	15.3g	28.3g	108.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 499kcal	11.1g	16.7g	75.4g	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 758kcal	18.8g	29.5g	101.7g	2.8g																																																																											
ヘルシー 493kcal	12.1g	17.8g	69.8g	1.9g																																																																											
16  ㊦ 海老カツ・オーロラソース バターチキンカレー煮込み サクッとれんこん天ぷら 大根の含め煮 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 655kcal</td><td>19.5g</td><td>17.8g</td><td>101.1g</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>ヘルシー 490kcal</td><td>12.3g</td><td>12.0g</td><td>71.1g</td><td>1.6g</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 655kcal	19.5g	17.8g	101.1g	2.3g	ヘルシー 490kcal	12.3g	12.0g	71.1g	1.6g	17  ㊦ がっつり! 牛カツ ㊦ 錦(あい)竜田～なめろう味噌仕立て～ 枝豆と小松菜のアンチョビソテー 麦味噌漬ときゅうりのパプリカサラダ ほろにがが珈琲あんのまんなん大福 <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>デラックス 743kcal</td><td>20.6g</td><td>25.0g</td><td>106.3g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 488kcal</td><td>12.9g</td><td>14.0g</td><td>75.1g</td><td>1.4g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス 743kcal	20.6g	25.0g	106.3g	2.0g	ヘルシー 488kcal	12.9g	14.0g	75.1g	1.4g	18  ㊦ ごろっと鶏肉・油淋鶏(ユリシチー)ソース 栗かぼちゃコロケ 肉団子の豆乳煮 ごぼうとひじきのびりきんぴら キャベツと人参の和風サラダ <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 659kcal</td><td>20.8g</td><td>16.3g</td><td>103.9g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 441kcal</td><td>13.6g</td><td>10.4g</td><td>72.1g</td><td>1.3g</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 659kcal	20.8g	16.3g	103.9g	2.5g	ヘルシー 441kcal	13.6g	10.4g	72.1g	1.3g	19  ㊦ さっぱり大葉入りつみれ・照焼きソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 野菜たっぷり揚げ餃子 切干大根煮 里手入り3種チーズのシーザーポテトサラダ <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 699kcal</td><td>21.5g</td><td>19.2g</td><td>101.9g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>ヘルシー 482kcal</td><td>14.0g</td><td>12.2g</td><td>72.2g</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 699kcal	21.5g	19.2g	101.9g	2.4g	ヘルシー 482kcal	14.0g	12.2g	72.2g	1.8g	20  ㊦ ビーフ入りハンバーグ・BBQソース 鶏竜田と彩り野菜のおろしダレ ピーマンのオイスター炒め おまかせの副菜 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 651kcal</td><td>22.7g</td><td>16.9g</td><td>100.5g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 460kcal</td><td>15.9g</td><td>11.7g</td><td>71.8g</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	デラックス 651kcal	22.7g	16.9g	100.5g	2.5g	ヘルシー 460kcal	15.9g	11.7g	71.8g	2.2g
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	19.5g	17.8g	101.1g	2.3g																																																																											
ヘルシー 490kcal	12.3g	12.0g	71.1g	1.6g																																																																											
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 743kcal	20.6g	25.0g	106.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 488kcal	12.9g	14.0g	75.1g	1.4g																																																																											
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	20.8g	16.3g	103.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 441kcal	13.6g	10.4g	72.1g	1.3g																																																																											
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 699kcal	21.5g	19.2g	101.9g	2.4g																																																																											
ヘルシー 482kcal	14.0g	12.2g	72.2g	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 651kcal	22.7g	16.9g	100.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 460kcal	15.9g	11.7g	71.8g	2.2g																																																																											
23  ㊦ 牛すじ入りユッケジャン風スープ煮 牛身魚フライ・ソース たこと紅生姜の揚げ天 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 602kcal</td><td>17.5g</td><td>15.9g</td><td>95.5g</td><td>3.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 432kcal</td><td>12.3g</td><td>11.7g</td><td>68.1g</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	デラックス 602kcal	17.5g	15.9g	95.5g	3.0g	ヘルシー 432kcal	12.3g	11.7g	68.1g	2.2g	24  ㊦ オマール海老のピス風コロケ 豚肉と野菜の柚子胡椒チャプチェ 竹の子の生薑昆布煮 ほうれん草の白和え 店主おすすめ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 713kcal</td><td>15.9g</td><td>22.5g</td><td>109.1g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>11.0g</td><td>13.7g</td><td>75.3g</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 713kcal	15.9g	22.5g	109.1g	2.0g	ヘルシー 474kcal	11.0g	13.7g	75.3g	1.5g	25  ㊦ 鯖(はくろ)のコロコロ竜田 ㊦ 合鴨とニョッキの塩バターソテー 花がんの煮物 さつま芋とかぼちゃのマスタード和え カリフラワーときゅうりの和風サラダ <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 629kcal</td><td>20.9g</td><td>14.9g</td><td>96.9g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>ヘルシー 450kcal</td><td>15.0g</td><td>10.6g</td><td>71.2g</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 629kcal	20.9g	14.9g	96.9g	2.2g	ヘルシー 450kcal	15.0g	10.6g	71.2g	1.7g	26  ㊦ デミグラスソースの煮込みハンバーグ 牛肉入りホクホクじゃがいものコロケ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 切干とチンゲン菜の焼肉チリ炒め オクラのネバネバサラダ <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 689kcal</td><td>16.9g</td><td>19.5g</td><td>109.4g</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>11.5g</td><td>12.1g</td><td>75.1g</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 689kcal	16.9g	19.5g	109.4g	2.8g	ヘルシー 458kcal	11.5g	12.1g	75.1g	2.0g	27  ㊦ エスニック風チキン・レモンチリソース ㊦ 豚肉と野菜の台湾・ロン風炒め 韓国の定番! タコ入りチヂミ さつま芋とお豆のカレーマヨ和え あざり入りヤムウンセン(タイ春雨サラダ)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>デラックス 742kcal</td><td>18.2g</td><td>26.0g</td><td>106.4g</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ヘルシー 497kcal</td><td>12.4g</td><td>15.6g</td><td>75.4g</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 742kcal	18.2g	26.0g	106.4g	2.5g	ヘルシー 497kcal	12.4g	15.6g	75.4g	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 602kcal	17.5g	15.9g	95.5g	3.0g																																																																											
ヘルシー 432kcal	12.3g	11.7g	68.1g	2.2g																																																																											
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 713kcal	15.9g	22.5g	109.1g	2.0g																																																																											
ヘルシー 474kcal	11.0g	13.7g	75.3g	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 629kcal	20.9g	14.9g	96.9g	2.2g																																																																											
ヘルシー 450kcal	15.0g	10.6g	71.2g	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 689kcal	16.9g	19.5g	109.4g	2.8g																																																																											
ヘルシー 458kcal	11.5g	12.1g	75.1g	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 742kcal	18.2g	26.0g	106.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 497kcal	12.4g	15.6g	75.4g	1.7g																																																																											
30  ㊦ 蒸し鶏の黒胡麻棒棒鶏(ワンタンジー) お楽しみの揚げ物 ミートボールトマト煮込み わかめとネギのサクサク醤油炒め 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 648kcal</td><td>22.8g</td><td>19.7g</td><td>94.8g</td><td>3.0g</td></tr><tr><td>ヘルシー 454kcal</td><td>15.0g</td><td>13.2g</td><td>67.7g</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	デラックス 648kcal	22.8g	19.7g	94.8g	3.0g	ヘルシー 454kcal	15.0g	13.2g	67.7g	2.2g																																																																
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 648kcal	22.8g	19.7g	94.8g	3.0g																																																																											
ヘルシー 454kcal	15.0g	13.2g	67.7g	2.2g																																																																											

㊦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。

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、6/6は水産物を豊富に使用しています。