管理栄養士が考えた

# 6月 日替わりメニュー

2026 June

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|

## 1

**牛タン入りハンバーグ**
**さわらの竜田揚げ 豆乳坦々ソース**
肉さつま揚げの出汁醤油
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 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 655kcal | 25.0g | 27.1g | 78.0g | 2.8g |
| ヘルシー | 458kcal | 16.4g | 18.1g | 58.0g | 2.3g |

## 2

**北海道ザンギ 鶏もも唐揚げ**
**たっぷりひき肉と春雨のコク旨味噌炒め**
出汁入りたこ焼き
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 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 742kcal | 21.0g | 34.9g | 86.9g | 2.4g |
| ヘルシー | 451kcal | 11.7g | 17.4g | 62.6g | 1.5g |

## 3 ★ Special

**オマール海老のビスク風クリームコロッケ**
**合鴨と野菜の黒胡麻ナッツソテー**
栗とさつま芋のおつまみ天・和風だし
しらす入りほうれん草のサクサク醤油和え
白菜漬のポン酢サラダ

| | 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 | 689kcal | 13.4g | 30.1g | 94.9g | 2.5g |
| ヘルシー | 458kcal | 9.5g | 17.7g | 68.8g | 1.9g |

## 4

**粗挽き肉ハンバーグ オムカレー風ソース**
**おまかせの揚げ物**
きんぴられんこん
ツナ入り大豆とごぼうの味噌炒め
かぼちゃと里芋の柚子胡椒サラダ

| | 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 | 684kcal | 24.0g | 26.9g | 84.9g | 2.7g |
| ヘルシー | 465kcal | 15.4g | 16.0g | 63.1g | 1.9g |

## 5

**宮崎郷土料理チキン南蛮風 タルタル添え**
**ごろっと枝豆コロッケ**
高野豆腐と花麩の煮物
竹の子の明太炒め
カニカマ入りキャベツのオニオンサラダ

| | 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 | 713kcal | 20.9g | 32.5g | 86.8g | 2.7g |
| ヘルシー | 457kcal | 13.9g | 18.3g | 62.5g | 1.9g |

## 8

**海老カツ チリソース**
**国産生姜の豚肉生姜焼き**
旨みあふれる肉焼売
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 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 527kcal | 18.2g | 27.2g | 88.4g | 2.6g |
| ヘルシー | 394kcal | 12.8g | 18.3g | 64.8g | 2.0g |

## 9 今月のフェア

**牛カツ スタミナ焼肉ダレ**
**あじのカレー南蛮風ソース**
ソーセージ入りピーマンのチリ炒め
こんにゃくと人参の生姜昆布和え
さつま芋のシーザーサラダ

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 545kcal | 19.1g | 28.2g | 88.0g | 2.1g |
| ヘルシー | 378kcal | 11.8g | 17.1g | 64.7g | 1.5g |

## 10

**チキンステーキ バジルトマトソース**
**イカ団子と野菜の和風オイスターあん**
花がんもの煮物
チンゲン菜とわかめのピリ辛炒め
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 | 516kcal | 18.3g | 26.9g | 80.4g | 3.4g |
| ヘルシー | 379kcal | 12.3g | 18.7g | 58.5g | 2.5g |

## 11

**ビーフシチュー**
**北海道産サーモンフライ ソース**
タコ入り！海鮮チヂミ
おまかせの副菜
麦味噌大根ときゅうりのパリパリサラダ

| | 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 | 546kcal | 14.8g | 17.4g | 84.2g | 2.7g |
| ヘルシー | 389kcal | 9.9g | 11.8g | 62.0g | 2.0g |

## 12 Premium

**チーズハンバーグ ロコモコソース**
**タンドリー風フライドチキン**
高菜と切干大根の中華炒め
韓国風サラダ ピリ辛ナムル
バナナケーキ

| | 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 | 655kcal | 21.4g | 39.2g | 91.6g | 3.3g |
| ヘルシー | 442kcal | 13.6g | 23.2g | 65.1g | 2.2g |

## 15

**贅沢唐揚げ 4種海鮮お出汁**
**ひき肉たっぷり四川風麻婆茄子**
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
鮭とピーマンのもろみ醤油炒め
キャベツの青じそサラダ

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 637kcal | 19.9g | 39.1g | 83.6g | 3.0g |
| ヘルシー | 423kcal | 13.6g | 23.7g | 60.6g | 2.0g |

## 16

**名古屋コーチン入りハンバーグ 照焼きソース**
**海老入り白身カツ ソース**
大豆とインゲンの柚子胡椒炒め
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 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 555kcal | 19.6g | 28.7g | 85.5g | 2.9g |
| ヘルシー | 395kcal | 13.0g | 17.9g | 62.3g | 2.1g |

## 17

**チキン竜田おろし煮**
**白身魚フライ 麦味噌タルタル**
かぼちゃ天ぷら
きゅうりのおかか和え
沖縄県産もずくと春雨のサラダ

| | 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 | 579kcal | 17.5g | 32.1g | 90.1g | 2.3g |
| ヘルシー | 401kcal | 11.2g | 18.4g | 65.9g | 1.6g |

## 18 ★ Special

**本まぐろメンチ**
**甘辛豚と野菜のコク旨ダレ**
ミートボールトマト煮込み
さつま芋の味噌マッシュ
広島菜とこんにゃくのサラダ

| | 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 | 631kcal | 13.2g | 26.9g | 96.3g | 2.3g |
| ヘルシー | 332kcal | 9.5g | 15.2g | 69.1g | 1.7g |

## 19

**境港産紅ずわい蟹のクリームコロッケ**
**鶏肉と野菜のレモンバター炒め**
ひとくちカニ玉・和風だし
人参と枝豆の白和え
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 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 508kcal | 16.8g | 31.1g | 37.2g | 2.5g |
| ヘルシー | 349kcal | 11.8g | 17.5g | 62.6g | 1.8g |

## 22

**粗挽き肉ハンバーグ BBQマスタード**
**紅いもコロッケ**
銚子名物カレーボール・コンソメ煮
あさりと小松菜の煮びたし
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 | 571kcal | 19.2g | 29.4g | 92.1g | 2.7g |
| ヘルシー | 404kcal | 13.2g | 17.9g | 65.2g | 2.2g |

## 23 Premium

**魚介の旨みたっぷりパエリア**
**和牛入り 濃厚ビーフシチューコロッケ**
**照焼きチキン**
白菜漬けのさっぱり梅和え
チャーシュー入りポテサラ
ほろ苦仕立てのカフェラテロール

| | 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 | 577kcal | 20.5g | 26.5g | 92.1g | 2.2g |
| ヘルシー | 405kcal | 13.0g | 16.2g | 65.9g | 1.6g |

## 24

**黒酢の酢豚**
**お楽しみの1品**
菜の花入り花形豆腐の揚げ物
切干大根煮
豆もやしの中華サラダ

| | 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 | 543kcal | 15.7g | 28.0g | 87.2g | 2.8g |
| ヘルシー | 404kcal | 11.7g | 19.2g | 63.9g | 2.2g |

## 25

**鶏もも唐揚げ ピリ辛ネギダレ**
**アプラカレイ もろみ味噌ソース**
大根のコンソメ煮
おまかせの副菜
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 | 553kcal | 23.3g | 35.6g | 79.9g | 2.5g |
| ヘルシー | 340kcal | 12.6g | 16.7g | 56.8g | 1.6g |

## 26 今月のフェア

**海老フライ タルタルソース**
**ビーフ入りハンバーグ 濃厚デミソース**
アンチョビポテト
うまい菜のバターソテー
きゅうりのポン酢サラダ

| | 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 | 543kcal | 20.3g | 27.9g | 59.6g | 2.4g |
| ヘルシー | 372kcal | 12.7g | 17.8g | 64.7g | 1.7g |

## 29

**油淋鶏(ユーリンチー)**
**栗かぼちゃコロッケ**
ちくわ磯辺揚げ
竹の子とピーマンのきんぴら
紅芯大根と花野菜のクリーミーサラダ

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|
| デラックス | 609kcal | 17.6g | 36.3g | 94.7g | 2.6g |
| ヘルシー | 427kcal | 11.9g | 22.1g | 66.6g | 1.8g |

## 30

**黒毛和牛入りメンチカツ**
**豚しゃぶとなすの香味ネギダレ**
たこと紅生姜の揚げ天
ひじき煮
こんにゃくの塩レモンサラダ

| | 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 | 569kcal | 17.2g | 29.3g | 61.9g | 3.4g |
| ヘルシー | 323kcal | 11.6g | 17.4g | 47.6g | 2.4g |

📷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

日替わり ヘルシー弁当
日替わりのおかず5品

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。

※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。