

8月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2025
August

月	火	水	木	金
				1  ⑩ 牛すじ入り! 彩り野菜のチリマト煮込み お楽しみの1品 肉団子・甘辛あん こんにゃくのピリ辛高菜和え 切干大根のツナマヨサラダ 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 629kcal 16.5g 12.1g 110.2g 2.4g ヘルシー 436kcal 11.4g 9.2g 75.0g 1.7g
4  ⑩ さかなの日 鰯(はぐろ)のコロコロ竜田 豚そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め 鉄子名物カレーポール・コンソメ煮 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 609kcal 24.9g 15.8g 93.4g 2.7g ヘルシー 441kcal 17.1g 11.4g 68.0g 2.2g	5  ⑩ 黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢グレイ〜 栗かぼちゃコロッケ ちくわ磯辺揚げ わかめと生葉昆布の和え物 キャベツと人参の黒胡麻サラダ 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 767kcal 17.2g 28.3g 108.7g 2.6g ヘルシー 492kcal 11.2g 16.5g 73.3g 1.8g	6  Premium 東北産にちなんだ 宮城県 岩手県 ⑩ 仙台名物! 牛タン入りハンバーグ ⑩ 盛岡B級グルメ”じゃじゃ麺”を春雨で 手煮風 里芋入り和風マッシュ 真っ白秋田美人な白和え 国産りんご果汁入りブチケーキ 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 703kcal 19.2g 21.9g 104.3g 2.5g ヘルシー 480kcal 12.6g 13.4g 74.2g 1.7g	7  ⑩ ごろっと鶏肉のネギ塩野菜炒め 鰯(い)のしそフライ 京風卯の花〜おからと野菜〜 おまかせの副菜 紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ 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 615kcal 18.4g 16.7g 96.5g 1.9g ヘルシー 428kcal 12.0g 11.2g 69.0g 1.4g	8  ★ Special 鳥取県 境港産 ⑩ 鳥取県境港産紅シズイカクリームコロッケ ⑩ スペイン料理! 合鴨のアビージョ風 ミートボールトマト煮込み 小松菜のコンソメ煮 さつま芋と枝豆の和風サラダ 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 766kcal 16.3g 27.9g 108.5g 2.1g ヘルシー 505kcal 11.9g 16.5g 75.2g 1.6g
11  店休日	12  ⑩ サクッとスティックチキン イカ団子と春雨のピリ辛チャブチエ 花がんもの煮物 竹の子とピーマンの中華炒め 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 661kcal 20.7g 19.3g 102.2g 3.1g ヘルシー 451kcal 13.6g 12.9g 70.3g 2.2g	13  ⑩ 豚唐揚げと夏野菜のトマト炒め さつま芋コロッケ・黒ごま風味 ひじきと大豆の山椒炒め きんぴられんこん 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 716kcal 14.5g 23.1g 111.8g 2.1g ヘルシー 466kcal 10.4g 13.4g 75.9g 1.6g	14  ⑩ 蒸し鶏のカレー棒鶏(パナソニック) 白身魚フライ・柚子胡椒風味 野菜たっぷり揚げ餃子 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 598kcal 19.3g 13.9g 94.0g 2.7g ヘルシー 429kcal 13.1g 10.1g 68.4g 2.0g	15  ⑩ 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース こま油香る! 塩じゃがコロッケ かぶと小松菜の豆乳煮 あざりとわかつめの酢の物 花野菜のピリ辛高菜サラダ 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 704kcal 20.6g 22.9g 101.5g 3.1g ヘルシー 450kcal 13.6g 12.7g 69.4g 2.2g
18  ⑩ チキンの味噌ナッツダレ サーモンフライ・バジルトータル 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ ひじき煮 キャベツとオクラのすりおろし野菜サラダ 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 621kcal 23.1g 16.2g 93.8g 2.2g ヘルシー 428kcal 14.6g 10.9g 66.8g 1.7g	19  ⑩ サクッと鶏竜田・甘辛焼き鳥たれ ⑩ 屋台の定番 ソース焼きそば〜豆腐麺で〜 出汁入りのこ焼き 明太マッシュポテト 夏野菜とこんにゃくのさっぱり青じそサラダ 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 764kcal 19.7g 28.9g 103.0g 2.4g ヘルシー 504kcal 12.8g 17.5g 72.0g 1.7g	20  ⑩ ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ お楽しみの揚げ物 ヤングコーンとパプリカの生葉炒め 大根のコンソメ煮 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 664kcal 19.9g 19.1g 100.9g 2.3g ヘルシー 442kcal 12.6g 11.9g 69.7g 1.7g	21  ★ Special ⑩ 賛沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 ⑩ とうもろこし天・カニカマ中華あん 肉さつま揚げの出汁醤油 しいたけの旨辛炒め 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 731kcal 19.3g 28.0g 99.9g 2.8g ヘルシー 478kcal 13.4g 16.4g 68.8g 2.1g	22  ⑩ 海老カツ・チリソース 大衆入り鶏つみれ・梅ダレ きのこのデミグラス煮込み ほうれん草の胡麻和え 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 704kcal 19.9g 19.9g 109.2g 3.1g ヘルシー 468kcal 12.6g 11.2g 77.7g 1.4g
25  ▶▶ 肉Week! ⑩ お肉屋さんのビーフ入りメンチ 豚肉と彩り野菜のうま塩春雨 ごぼうと大豆のもろみ炒め 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 751kcal 19.7g 26.7g 107.1g 2.3g ヘルシー 511kcal 13.2g 17.1g 75.3g 1.6g	26  ⑩ 豚肉の青椒肉絲(チンジャオロース) 鶏竜田と野菜の柚子胡椒ダレ たこ紅生葉の揚げ天 ひじきとコーンのバター醤油炒め キャベツの5種果汁おろしサラダ 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 612kcal 18.8g 14.3g 99.0g 3.2g ヘルシー 442kcal 13.6g 10.6g 71.8g 2.3g	27  ⑩ ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つくね風〜 十勝産じゃがいも使用 牛肉入りコロッケ チンゲン菜の中華あん 切干大根煮 広島菜とれんこんの赤しそサラダ 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 640kcal 16.2g 16.4g 112.7g 3.2g ヘルシー 427kcal 10.9g 9.8g 76.6g 2.3g	28  ⑩ 香味野菜が決め手 ジューシー油淋鶏(ユリチー) ⑩ 火き肉たっぷり和風麻婆茄子 わかめときのこのサクサク醤油炒め 里芋とかぼちゃの甘辛和え 水菜と人参のシーザーサラダ 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 763kcal 18.4g 29.2g 100.2g 2.9g ヘルシー 509kcal 11.8g 16.9g 70.5g 2.0g	29  Premium 焼肉の日 ⑩ 牛ハラミカツ・スタミナ焼肉ダレ ⑩ 合鴨と彩り野菜の塩レモンビビンバ 海鮮チヂミ・ネギたっぷりソース ピリ辛チロキサラダ 焼肉のメーライチあんの水まんしゅう〜 焼肉のメーライチあんの水まんしゅう〜 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 721kcal 16.3g 24.0g 108.8g 2.5g ヘルシー 484kcal 10.7g 14.0g 78.1g 1.7g

⑩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。
※当店の弁当はアレルギ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、8/4は水産物を豊富に使用しています。