

9月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
September

月

1

⑤ 牛肉入り 真っ赤なトマトのデミグラス煮込み
ごま油香る! 塩じゃがコロッケ
大豆とごぼうの胡麻炒め
やさしさ染み渡る〜若竹煮〜
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 571kcal	16.3g	19.1g	84.8g	2.9g
ヘルシー 406kcal	12.1g	13.0g	61.7g	2.2g

火

2

⑥ ビーフ入りハンバーグ・シャリアピン風ソース
お楽しみの揚げ物
たこと紅生姜の揚げ天
ひじき煮
豆もやしと水菜のピリ辛サラダ

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 598kcal	21.9g	21.0g	82.6g	2.5g
ヘルシー 413kcal	14.5g	13.5g	60.2g	2.0g

水

3

④ ごろっとチキン・鮭の豆乳仕立て
海老入り海鮮カツ・チリソース
肉団子・甘辛ネギあん
あざりとし松菜の中華風炒め煮
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 551kcal	23.1g	15.5g	80.3g	2.0g
ヘルシー 396kcal	14.9g	11.2g	58.9g	1.5g

木

4

⑥ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
豚ひき肉と野菜の柚子胡椒チャップチェ
大根の煮物〜梅風味〜
人参の白和え
店主おすすめの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 618kcal	18.6g	23.7g	84.0g	2.8g
ヘルシー 403kcal	12.1g	13.4g	59.8g	2.1g

金

5

★ Special
⑤ オマール海老のビスコ風クリームコロッケ
⑥ 合鴨と里芋の明太マッシュ
野菜たっぷり揚げ餃子
ほうれん草のおかか和え
きゅうりの赤しそ風味サラダ

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 667kcal	13.7g	22.4g	91.9g	2.3g
ヘルシー 441kcal	9.9g	13.1g	65.0g	1.7g

8

⑤ チキンカツ・ネギおろしソース
たらとスモークチーズの練り天・味噌ダレ
きんぴられんこん
おまかせの副菜
キャベツの3種チーズシーザーサラダ

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 639kcal	17.0g	24.2g	89.4g	2.5g
ヘルシー 435kcal	11.3g	14.0g	67.0g	1.8g

9

⑥ 豚肉と彩り野菜のガッツリスタミナ炒め
栗かぼちゃコロッケ
肉さつま揚げの生姜醤油
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 653kcal	16.8g	25.8g	88.9g	3.1g
ヘルシー 454kcal	12.4g	17.2g	63.1g	2.4g

10

⑥ 海老フライ・粒マスタードソース
⑥ 粗挽きハンバーグでオムカレー風
ちくちく揚げ揚げ・洋風オムソース
ショートパスタのペペロンチーノ仕立て
さつまいも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 632kcal	18.7g	23.2g	88.3g	2.5g
ヘルシー 436kcal	12.1g	14.4g	65.3g	1.5g

11

⑥ 塩カルビメンチ・もろみソース
カルシウム豊富 あじの南蛮漬け
かぶとチンゲン菜のコンソメ煮
ごま油香る里芋とじゃがいものマッシュ
ひじきとおからのサラダ

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 556kcal	14.5g	18.0g	81.0g	2.1g
ヘルシー 386kcal	10.0g	10.7g	59.7g	1.7g

12

★ Premium
⑥ 大判唐揚げ・お好み焼きソース
⑥ 豆腐通でなにくわの旨み肉うどん風
屋台の味! 香ばし醤油のもちろし天
きゅうりの浅漬け風
くだらね〜粒あん入りミニたい焼き〜

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 666kcal	21.9g	25.9g	87.6g	2.4g
ヘルシー 459kcal	14.5g	15.8g	66.1g	1.5g

15

店休日

16

⑥ BBQソースで煮込みハンバーグ
お楽しみの一品
花がんもの煮物
彩り野菜のチャップチェ
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 625kcal	15.8g	21.2g	93.5g	3.2g
ヘルシー 429kcal	10.8g	13.5g	65.7g	2.2g

17

★ Special
⑥ 黒トリュフ唐揚げ
⑥ アブラカレイ・ピリ辛麻婆あん
銚子名物カレーボール
高菜とし松菜の中華炒め
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 637kcal	19.1g	27.0g	80.9g	2.5g
ヘルシー 419kcal	12.5g	15.1g	55.1g	1.9g

18

⑥ 黒酢の酢豚
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
大豆とインゲンの柚子胡椒炒め
ひじき煮
キャベツとコーンの青じそサラダ

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 630kcal	19.3g	22.5g	89.4g	2.4g
ヘルシー 446kcal	14.2g	14.2g	65.5g	1.9g

19

⑥ 鶏肉とれんこんのオイスターマヨ炒め
フリフリ海老入り水餃子
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ
美味噛大根とブロッコリーの和え物
店主おすすめの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 531kcal	17.8g	13.6g	84.7g	2.4g
ヘルシー 389kcal	12.1g	10.2g	62.5g	1.7g

22

⑥ チーズインハンバーグ・照焼きソース
ごろっと枝豆コロッケ
ツナと切干大根のトマト炒め
おまかせの副菜
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 703kcal	18.6g	29.7g	91.5g	3.0g
ヘルシー 469kcal	12.9g	18.0g	65.4g	2.1g

23

店休日

24

⑥ 海老カツ・ソース
やみつき 蒸し鶏と野菜のサクサク醤油ダレ
タコ入り! 海鮮チヂミ
わかめとオクラのポン酢レゾ
カニカマときゅうりの和風サラダ

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 518kcal	17.2g	14.8g	81.4g	3.2g
ヘルシー 356kcal	11.2g	9.2g	58.8g	2.3g

25

★ Premium
⑥ 牛カツ・和風玉ねぎソース
⑥ 合鴨と秋野菜の山椒アヒージョ
秋鮭とさつまいものレモンマッシュ
人参とこんにやくの紅葉サラダ
秋分だより「温州みかん」の水まんじゅう

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 609kcal	14.6g	23.2g	83.9g	1.9g
ヘルシー 400kcal	9.5g	12.8g	61.1g	1.3g

26

⑥ 鶏(まぐろ)竜田〜ヤンニョム風ピリ辛ソース〜
鶏そぼろと春雨の黒胡麻ナッツ炒め
ソースたこ焼き
小松菜の煮びたし
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 562kcal	20.1g	16.1g	81.7g	2.4g
ヘルシー 411kcal	14.6g	12.5g	60.4g	1.6g

29

⑥ 甘辛豚と彩り野菜の生姜焼き
さつま芋コロッケ
ミートボール・トマトバジルソース
切干大根煮
キャベツとコーンのおろしサラダ

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 625kcal	12.6g	21.2g	96.7g	2.2g
ヘルシー 422kcal	9.8g	12.9g	67.6g	1.7g

30

北海道グルメフェア
⑥ 北海道名物! 鶏もも唐揚げ〜ザンギ風〜
⑥ 鮭(あじ)のちゃんちゃん焼き風
かぼちゃのマスタードマッシュ
コーンとこんにやくのしょうが昆布和え
北海道グルメ! 春雨でラーメンサラダ

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 693kcal	24.4g	29.5g	84.3g	2.5g
ヘルシー 401kcal	13.0g	13.1g	59.9g	1.7g

⑥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、9/3は水産物を豊富に使用しています。