

11月の 日替わり メニュー

📷マークは写真で紹介しているメニューです。
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。

厳選国産十六穀米ご飯使用



日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal



日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal

👑 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。
※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。



📷 ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜
サーモンフライ・ソース
結びこんにゃくの和風煮〜山椒風味〜
ビタミンC豊富! ツナと2色ピーマンのきんぴら
チリポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	492kcal	13.8g	14.2g	75.6g	2.6g
デラックス	741kcal	22.4g	22.8g	108.3g	3.6g



📷 名古屋めし 味噌チキンカツ
お楽しみの1品
ポロニアハムのステーキ
インゲンのネギ塩辣椒油和え
山形郷土料理"おみ漬け"と野菜の和え物

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	527kcal	18.5g	16.9g	72.1g	2.5g
デラックス	784kcal	29.6g	26.0g	103.2g	3.2g



📷 三元豚の豚カツ・さっぱりネギおろし
合鴨とかぶのシーザードレッシング
じゃことピーマンのやみつきおかか炒め
干豆腐と高菜のピリ辛和え
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
ヘルシー	470kcal	12.3g	1.45g	70.8g	2.4g
デラックス	702kcal	18.4g	24.2g	99.9g	3.0g



📷 豚肉と完熟トマトのコロッケ
鶏肉の八幡巻(やわたまき)〜照り焼き〜
カルシウム満点! いわしの梅煮
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
ヘルシー	525kcal	15.0g	16.2g	77.2g	2.7g
デラックス	748kcal	19.9g	24.1g	109.0g	3.4g



📷 海老カツ・タルタル
合鴨のゆず塩チャプチェ
新鮮野菜と豆腐の落とし揚げ
竹の子と赤パプリカの甘辛炒め
サラダこんにゃくとオクラの胡麻サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	462kcal	12.0g	13.0g	72.3g	2.1g
デラックス	688kcal	17.8g	21.6g	101.8g	2.9g



📷 大分中津「諭吉のからあげ」監修醤油唐揚げ
📷 ウィンナー・マッシュきたあかりポテの和風おかず
ちくわの磯辺揚げ
いろいろきのこのバジル炒め
しらすときゅうりの青しそサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	472kcal	13.1g	14.7g	69.9g	2.3g
デラックス	724kcal	20.3g	26.4g	98.1g	3.1g



📷 立冬にちなんで
粗挽きハンバーグ・雪色ホワイトソース
📷 いずみ鶏と冬野菜の塩しょうがが煮
小茄子の南蛮黒酢煮
旬の甘栗とさつま芋のサラダ
ビタミンC豊富!! さっぱりすだち団子

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	502kcal	13.9g	12.7g	80.3g	1.9g
デラックス	716kcal	22.6g	20.4g	106.8g	2.8g



📷 タッカルビ〜韓国風鶏肉の甘辛炒め〜
磯辺仕立ての白身魚フライ
豆乳入りふくらがんも煮
秋鮭と大豆のもろみソース炒め
Ca豊富! 大根菜とこんにゃくのナムル

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	521kcal	18.0g	15.8g	73.7g	2.5g
デラックス	732kcal	24.4g	22.6g	103.8g	3.0g



お休み



📷 直火焼チーズインハンバーグトマトソース
良質なタンパク源! 大葉入りあじフライ
ひじき煮
アスパラとキャベツのアンチョビ炒め
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
ヘルシー	509kcal	14.1g	17.3g	72.2g	2.4g
デラックス	777kcal	22.8g	29.5g	102.2g	3.2g

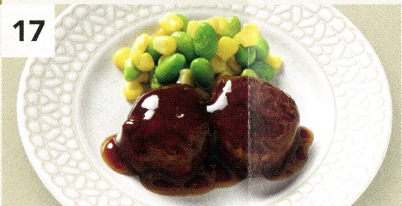


お休み



📷 スタミナ満点! 牛肉のブルコギ
サクサク! ウィンナーフライ
ピリ辛イカのちぎり揚げ
切干大根煮
バジルマカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	554kcal	13.9g	20.4g	76.5g	2.8g
デラックス	842kcal	20.2g	34.5g	109.4g	3.8g



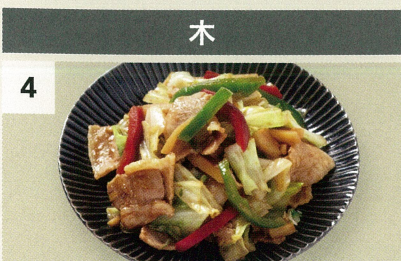
📷 照り焼きハンバーグ〜野菜添え〜
お楽しみの揚げ物
キャベツたっぷりお好み焼き
エリンギとほうれん草のベベロンチーノ
おまかせの副菜
昆布と平さやいんげんの生姜入り和サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	481kcal	11.9g	13.5g	74.6g	2.3g
デラックス	717kcal	17.9g	21.8g	108.1g	3.1g



📷 海老天とちくわ天〜天井風〜
いずみ鶏のそぼろ肉じゃが
信田巻き(しのだまき)〜野菜の油揚げ巻き〜
マッシュルームとコーンのトマト炒め
きのこ春雨のゆずサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	415kcal	11.4g	7.6g	73.5g	2.1g
デラックス	596kcal	16.6g	11.6g	103.5g	2.7g



📷 ごはんが進む! 回鍋肉(ホイコーロー)
海老チリ春巻き
青ネギ入り! 鶏つくねのリング揚げ
ひじき煮
紅芯大根とカリフラワーのマリネ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	491kcal	12.2g	16.4g	71.4g	2.2g
デラックス	725kcal	17.6g	26.4g	100.5g	3.0g



📷 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
ちくわとキャベツのソース炒め
高野豆腐そぼろあん
山形風ピリ辛玉こんにゃくの煮物
お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	504kcal	14.8g	13.5g	79.0g	2.9g
デラックス	803kcal	22.6g	27.2g	114.5g	4.0g



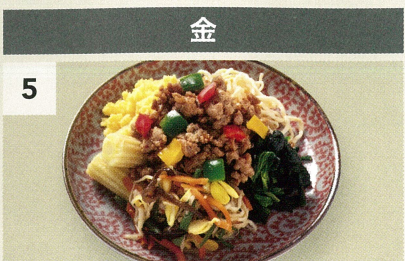
📷 チキン竜田揚げ〜瀬戸内レモンソース〜
秋刀魚つみれと野菜のおろし煮
カニ風味かまぼこの天ぷら
おまかせの副菜
秋が旬さつま芋とかぼちゃのナッツサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	582kcal	15.5g	20.6g	82.2g	2.4g
デラックス	906kcal	24.7g	36.2g	118.2g	3.6g



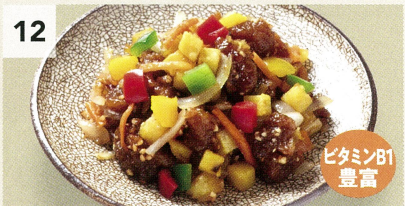
📷 牛タンハンバーグ・玉葱ステーキソース
📷 秋の味覚! 天津甘栗の焼き栗コロッケ
鶏さつまの生姜醤油
ヤングコーンの塩だれ炒め
中華瓜のピリ辛ダレ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	488kcal	13.4g	15.0g	71.8g	2.4g
デラックス	755kcal	19.9g	25.9g	106.7g	3.4g



📷 ビビンバ〜韓国風ピリ辛肉味噌〜
さば竜田揚げ・油淋鶏ソース
軟骨入り照り焼き肉団子
おまかせの副菜
オクラと高菜の昆布ぼん酢ジュレ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	508kcal	16.9g	17.4g	68.0g	2.8g
デラックス	734kcal	26.2g	26.3g	94.0g	3.7g



📷 甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め
たこザンギ〜唐揚風味付〜
大根の中華カニあんかけ
小松菜の胡麻和え
店主おすすめのみ品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	443kcal	10.2g	11.3g	72.2g	2.3g
デラックス	675kcal	15.1g	19.2g	106.1g	3.3g



📷 プリサクエビフライ〜たっぷり卵のタルタル〜
📷 九州産豚竜田と秋野菜の揚げ浸し
五目巾着の味噌煮
しらすと小松菜のおかかマヨサラダ
黒糖きな粉ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	547cal	15.5g	16.7g	82.2g	2.4g
デラックス	698kcal	18.3g	21.9g	103.3g	2.9g

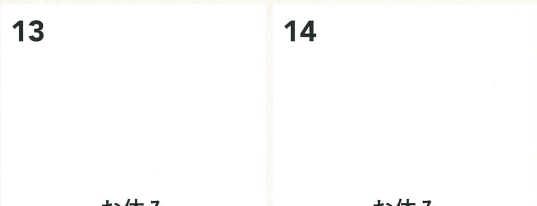


📷 牛肉のすき焼き
白身魚フライ〜明太子ソース〜
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
鉄分豊富! 高野豆腐と花麴の煮物
店主おすすめのみ品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	506kcal	16.6g	15.1g	73.7g	2.5g
デラックス	689kcal	21.8g	20.1g	102.5g	3.6g



お休み



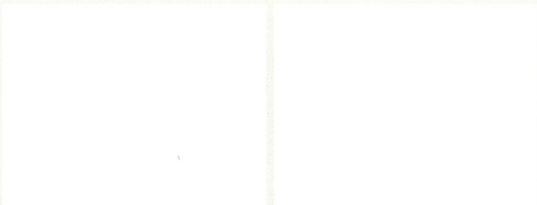
お休み



お休み



お休み



お休み



お休み