2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。

月	火	水	木	金	土	日

＼2月は／ハンバーグ強化月間！

日本ハンバーグ協会 一般社団法人 Japan Hamburg Association

日本ハンバーグ協会とタッグを組んで、「ハンバーグ強化月間」に設定。好きなお弁当のおかずランキングでも毎回上位を占めるハンバーグが、今月は毎週登場します！ 日本自独の発展をとげ、世界に誇る料理になったハンバーグ！様々な種類のハンバーグをご堪能あれ。

日本ハンバーグ協会 https://j-hamburg.org/

1（火）

📷 **ビーフカレールゥコロッケ**
甘辛豚と野菜の生姜炒め
花型しんじょうの味噌ダレ
カリカリ山くらげの中華和え
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	510kcal	9.9g	16.7g	76.3g	2.4g
デラックス	763kcal	13.5g	27.3g	110.1g	3.0g

2（水）

📷 **淡路島産玉葱のチーズメンチカツ**
かぼちゃのしんじょう・菜の花出汁餡
大根の和風煮～山椒風味～
ヤングコーンと野菜のナムル
わかめとネギのゆずこしょうサラダ

	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	434kcal	11.2g	10.5g	72.1g	2.4g
デラックス	666kcal	17.4g	18.7g	104.6g	3.2g

3（木）

📷 **節分オリジナル チキン南蛮・和タルタル**
📷 **ハンバーグ・瀬戸内塩レモンソース**
「鬼除け」いわしの梅煮
赤鬼！ 真っ赤な豆まめサラダ
さつま芋ゴロゴロ鬼まんじゅう

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	540kcal	16.5g	16.2g	79.3g	2.3g
デラックス	904kcal	28.1g	34.9g	115.3g	3.9g

4（金）

📷 **ビビンバ～韓国風ピリ辛肉味噌～**
お楽しみの1品
ボロニアハムのステーキ
竹の子と赤パプリカのオイスターソース炒め
水菜とコーンと3種チーズのシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	503kcal	15.5g	17.0g	69.6g	2.2g
デラックス	724kcal	23.1g	25.4g	97.2g	3.0g

5（土）
お休み

6（日）
お休み

7（月）

📷 **海老カツ・オーロラソース**
合鴨のゆず塩チャプチェ
鉄分豊富！ 高野豆腐と花麩の煮物
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
ヘルシー	485kcal	12.9g	14.1g	72.7g	2.2g
デラックス	707kcal	18.7g	22.3g	102.0g	2.9g

8（火）

📷 **粗挽き肉ハンバーグオニオンステーキダレ**
白身魚フライ・チリマヨソース
切干大根煮
小松菜の青しそ風味
店主おすすめのサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	470kcal	12.9g	13.8g	71.0g	2.4g
デラックス	711kcal	20.0g	24.6g	99.1g	3.2g

9（水）

📷 **金賞受賞北海道「布袋（ほてい）」監修 鶏ザンギ**
📷 **生姜入り豆腐ステーキ・ねぎ照焼きソース**
瀬戸内産小えびのチヂミ
枝豆入りきんぴら蓮根
しらすとわかめのピリ辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	528kcal	14.7g	20.3g	69.8g	2.9g
デラックス	814kcal	21.8g	36.4g	97.1g	3.8g

10（木）

📷 **牛焼肉・野菜添え**
ジューシー揚げ小籠包・茨城県産小松菜入
鶏さつまの出汁醤油
ひじき煮
オクラと山芋のネバネバ梅サラダ

	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	461kcal	13.2g	13.0g	70.3g	2.6g
デラックス	679kcal	19.0g	21.1g	99.6g	3.4g

11（金）
お休み

12（土）
お休み

13（日）
お休み

14（月）

📷 **トマト煮込みハンバーグ～4種野菜入り～**
ジャーマンポテトコロッケ
信田巻き（しのだまき）～野菜の油揚げ巻き～
春菊ともやしのナムル
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	529kcal	12.6g	19.8g	72.4g	2.5g
デラックス	804kcal	18.4g	33.2g	104.0g	3.5g

15（火）

📷 **プリサクエビフライ～サクサク醤油ダレ～**
📷 **合鴨・ニョッキ・彩野菜のペペロンチーノ**
じゃこと湯葉の和風浸し
ほうれん草の黒胡麻サラダ
濃厚！ 生チョコ入りチョコレートロールケーキ

	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	472kcal	11.5g	15.0g	70.0g	2.0g
デラックス	705kcal	17.2g	25.4g	98.0g	2.7g

16（水）

📷 **ごはんが進む！ 回鍋肉（ホイコーロー）**
サクサク衣のイカ明太香ばし揚げ
サーモンとマッシュルームの豆乳炒め煮
山形風ピリ辛玉こんにゃくの煮物
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	456kcal	11.4g	13.4g	70.7g	2.3g
デラックス	702kcal	17.4g	24.6g	99.9g	3.0g

17（木）

📷 **2種のハーブ香るトマトメンチカツ**
鶏肉の八幡巻～照り焼き～
本格的！ にらチヂミ
切干大根煮
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
ヘルシー	518kcal	13.7g	14.9g	79.8g	2.5g
デラックス	737kcal	19.5g	23.2g	109.0g	3.2g

18（金）

📷 **鹿児島県産黒豚大焼売**
お楽しみの揚げ物
ウィンナーと春野菜の甘辛生姜炒め
カリフラワーとブロッコリーのペペロン風
マッシュ里芋のおかかバター和サラダ

	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	519kcal	13.2g	17.4g	75.4g	2.4g
デラックス	802kcal	20.0g	30.8g	107.8g	3.3g

19（土）
お休み

20（日）
お休み

21（月）

📷 **葱生姜が香ばしいサクッとしっとり油淋鶏（ユーリンチー）**
三元豚のもっちり水餃子・もろみ味噌ダレ
人参とえのきの明太子炒め
おまかせの副菜
バジルポテトサラダ

	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	495kcal	12.8g	13.9g	77.5g	2.5g
デラックス	691kcal	17.8g	19.4g	107.8g	3.1g

22（火）

📷 **照り焼きハンバーグ～野菜添え～**
磯辺仕立ての白身魚フライ
高野豆腐そぼろあん
じゃことピーマンのやみつきおかか炒め
紅芯大根とかぶのマリネ

	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	465kcal	15.5g	11.6g	72.5g	2.3g
デラックス	650kcal	21.5g	16.6g	100.8g	2.9g

23（水）
お休み

24（木）

📷 **厚切り！ ハムステーキカツ**
挽き肉と春野菜のスパイシーキーマカレー
青ネギ入り！ 鶏つくねのリング揚げ
なすの味噌田楽風
オクラと高菜の昆布ぽん酢ジュレ

	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	859kcal	19.5g	17.4g	150.6g	3.1g
デラックス	716kcal	19.0g	22.2g	107.4g	3.6g

25（金）

📷 **絶品！ オマールエビのビスク風コロッケ**
📷 **鹿児島県産いずみ鶏のデミグラスシチュー**
粗挽きひとくちつくね・黒酢ダレ
春の味覚 ふきの土佐煮
サラダこんにゃくと水菜の梅もろみサラダ

	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	12.0g	16.0g	76.3g	2.2g
デラックス	760kcal	17.3g	25.2g	111.8g	2.9g

26（土）
お休み

27（日）
お休み

28（月）

📷 **直火焼チーズインハンバーグBBQソース**
おろしソースで煮付け風に！さば竜田揚げ
ちくわの磯辺揚げ
ひじき煮
さつま芋とかぼちゃのマスタードサラダ

	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	539kcal	21.1g	19.0g	74.5g	2.6g
デラックス	802kcal	30.0g	30.8g	103.1g	3.8g