

栄養価	ヘルシー デラックス	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
-----	---------------	-----------------	--------------	-----------	-------------	--------------

※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。

月	火	水	木	金																																																												
<p>1 お肉も野菜も贅沢に</p>  <p>④ 4種野菜入り! トマト煮込みハンバーグ さんまの梅肉大葉フライ 鉄分豊富! 高野と花麩の煮物 揚げ小なすの中巻和え しらすとインゲンの糠ドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>489</td><td>13.9</td><td>15.6</td><td>70.3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>DX</td><td>725</td><td>20.6</td><td>25.2</td><td>99.5</td><td>3.4</td></tr> </table>	HC	489	13.9	15.6	70.3	2.4	DX	725	20.6	25.2	99.5	3.4	<p>2 鳥取県境産のカニ使用</p>  <p>⑥ 紅ズワイガニ入りカニクリームコロッケ 鶏肉の八幡巻〜照り焼き〜 ひじき煮 エリンギとほうれん草のペペロンチーノ パジルマカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>562</td><td>13.3</td><td>19.8</td><td>76.8</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>DX</td><td>829</td><td>18.5</td><td>31.5</td><td>108.9</td><td>3.7</td></tr> </table>	HC	562	13.3	19.8	76.8	2.9	DX	829	18.5	31.5	108.9	3.7	<p>3 節分にちなんで</p>  <p>⑤ 鬼に金棒 チーズスティックメンチカツ ⑥ 牛肉・筍・大豆のピリ辛ラー油がらめ 厚揚げの味噌煮 長芋とせりの梅サラダ さつま芋ゴロゴロ 鬼まんじゅう</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>504</td><td>12.6</td><td>13.3</td><td>80.9</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>DX</td><td>756</td><td>19.8</td><td>23.3</td><td>113.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	HC	504	12.6	13.3	80.9	2.4	DX	756	19.8	23.3	113.4	3.6	<p>4 ピリッと黒こしょう</p>  <p>⑦ 鶏肉のピリ辛焼き・黒こしょう風味 あじ奄田〜聖護院かぶおろし煮風〜 ハムステーキ ヤングコーンのきんぴら 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>525</td><td>15.9</td><td>15.5</td><td>77.1</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>DX</td><td>735</td><td>24.4</td><td>22.1</td><td>104.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	HC	525	15.9	15.5	77.1	2.0	DX	735	24.4	22.1	104.9	2.7	<p>5 ぶりっサクッ</p>  <p>⑧ 本気のお海鮮ソース〜 国産肉団子ときのこのどて煮風 ピリ辛イカのちぎり揚げ おまかせの副菜 さつま芋とかぼちゃのマスタードサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>495</td><td>14.8</td><td>11.9</td><td>80.7</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>699</td><td>21.3</td><td>17.8</td><td>111.2</td><td>3.1</td></tr> </table>	HC	495	14.8	11.9	80.7	2.3	DX	699	21.3	17.8	111.2	3.1
HC	489	13.9	15.6	70.3	2.4																																																											
DX	725	20.6	25.2	99.5	3.4																																																											
HC	562	13.3	19.8	76.8	2.9																																																											
DX	829	18.5	31.5	108.9	3.7																																																											
HC	504	12.6	13.3	80.9	2.4																																																											
DX	756	19.8	23.3	113.4	3.6																																																											
HC	525	15.9	15.5	77.1	2.0																																																											
DX	735	24.4	22.1	104.9	2.7																																																											
HC	495	14.8	11.9	80.7	2.3																																																											
DX	699	21.3	17.8	111.2	3.1																																																											
<p>8 香味ダレがやみつき</p>  <p>⑨ 若鶏の唐揚げ・油淋鶏風ネギ生姜和え お楽しみの1品 切干大根煮 今が旬! 春菊のお浸し〜ゆず風味〜 梅なめ豆とコーンのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>464</td><td>12.9</td><td>12.4</td><td>73.2</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>DX</td><td>798</td><td>23.3</td><td>28.9</td><td>108.3</td><td>3.9</td></tr> </table>	HC	464	12.9	12.4	73.2	2.6	DX	798	23.3	28.9	108.3	3.9	<p>9 人気シチューをコロッケに</p>  <p>⑩ ビーフシチューコロッケ ⑪ 蒸し鶏・湯葉・紫蘇の美のおかず仕立て ペーコンとキヌサヤの塩ダレ炒め 小松菜の胡麻和え ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>507</td><td>12.4</td><td>17.0</td><td>74.1</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>DX</td><td>769</td><td>18.8</td><td>28.4</td><td>107.5</td><td>2.7</td></tr> </table>	HC	507	12.4	17.0	74.1	2.0	DX	769	18.8	28.4	107.5	2.7	<p>10 食べ応えバッチリ</p>  <p>⑫ 昔懐かしメンチカツ カリフラワーニョッキ合鴨のミートソース 里芋の煮ころがし 食物繊維豊富! ヘルシーきのこマリネ わかめときゅうりの酢の物</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>493</td><td>12.7</td><td>13.1</td><td>80.0</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>DX</td><td>755</td><td>19.1</td><td>24.0</td><td>113.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	HC	493	12.7	13.1	80.0	2.5	DX	755	19.1	24.0	113.1	3.4	<p>11 お休み</p>	<p>12 あま〜いブランド玉葱</p>  <p>⑬ 淡路島産玉葱入りハンバーグ 栗かぼちゃコロッケ ちくわの磯辺揚げ オクラのおかか和え カニカマとカリフラワーの京人参ドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>485</td><td>13.4</td><td>13.2</td><td>75.4</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>DX</td><td>744</td><td>20.6</td><td>23.1</td><td>109.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	HC	485	13.4	13.2	75.4	2.1	DX	744	20.6	23.1	109.3	2.9												
HC	464	12.9	12.4	73.2	2.6																																																											
DX	798	23.3	28.9	108.3	3.9																																																											
HC	507	12.4	17.0	74.1	2.0																																																											
DX	769	18.8	28.4	107.5	2.7																																																											
HC	493	12.7	13.1	80.0	2.5																																																											
DX	755	19.1	24.0	113.1	3.4																																																											
HC	485	13.4	13.2	75.4	2.1																																																											
DX	744	20.6	23.1	109.3	2.9																																																											
<p>15 エビは高たんぱく質</p>  <p>⑭ ミニ海老フライ〜タルタルソース〜 お肉入り! ふわふわれんこん饅頭 大根ときゃらぶきの煮物 おまかせの副菜 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>447</td><td>10.3</td><td>12.6</td><td>70.5</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>DX</td><td>656</td><td>15.3</td><td>20.2</td><td>99.4</td><td>2.7</td></tr> </table>	HC	447	10.3	12.6	70.5	2.2	DX	656	15.3	20.2	99.4	2.7	<p>16 バレンタインにちなんで</p>  <p>⑮ 豚ロースで豚丼風 ⑯ 渡り蟹のトマトクリームコロッケ きのこ入りスクランブルエッグ 春の訪れ 菜の花と筍のつぼ胡麻和え チョコレートロールケーキ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>530</td><td>13.7</td><td>19.9</td><td>72.6</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>DX</td><td>824</td><td>20.9</td><td>34.9</td><td>103.6</td><td>2.5</td></tr> </table>	HC	530	13.7	19.9	72.6	1.8	DX	824	20.9	34.9	103.6	2.5	<p>17 スパイシーなハンバーグ</p>  <p>⑰ 照り焼きベッパーハンバーグ お楽しみの揚げ物 さばの塩焼き 厚揚げの中巻煮 しらすとわかめの山椒サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>508</td><td>17.3</td><td>18.3</td><td>66.0</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>DX</td><td>770</td><td>26.3</td><td>30.2</td><td>94.7</td><td>3.2</td></tr> </table>	HC	508	17.3	18.3	66.0	2.5	DX	770	26.3	30.2	94.7	3.2	<p>18 冬の定番! シチュー</p>  <p>⑱ 豚肉とごろごろお芋のデミシチュー 磯辺仕立ての白身魚フライ 根菜つみれ〜甘辛ダレ〜 白菜の豆乳炒め煮 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>452</td><td>12.3</td><td>12.0</td><td>71.2</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>DX</td><td>647</td><td>18.0</td><td>17.8</td><td>100.0</td><td>2.5</td></tr> </table>	HC	452	12.3	12.0	71.2	1.9	DX	647	18.0	17.8	100.0	2.5	<p>19 ご飯によく合う</p>  <p>⑲ 牛ごぼうのしぐれ煮カツ 韓国風豚肉の旨辛炒め〜ごま風味〜 高野豆腐そぼろあん もやしとチンゲン菜のナムル サーモンと核豆の3種チーズのシーザーサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>513</td><td>13.9</td><td>16.3</td><td>75.3</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>DX</td><td>767</td><td>18.6</td><td>26.9</td><td>108.6</td><td>2.8</td></tr> </table>	HC	513	13.9	16.3	75.3	2.2	DX	767	18.6	26.9	108.6	2.8
HC	447	10.3	12.6	70.5	2.2																																																											
DX	656	15.3	20.2	99.4	2.7																																																											
HC	530	13.7	19.9	72.6	1.8																																																											
DX	824	20.9	34.9	103.6	2.5																																																											
HC	508	17.3	18.3	66.0	2.5																																																											
DX	770	26.3	30.2	94.7	3.2																																																											
HC	452	12.3	12.0	71.2	1.9																																																											
DX	647	18.0	17.8	100.0	2.5																																																											
HC	513	13.9	16.3	75.3	2.2																																																											
DX	767	18.6	26.9	108.6	2.8																																																											
<p>22 梅のクエン酸で疲労回復</p>  <p>⑳ チキン奄田揚げ〜梅塩昆布ソース〜 さばの味噌煮 豆乳入りふわふわがんと煮 カリフラワーとブロッコリーのアンチョビ炒め 山形郷土料理 "おみ漬け" と野菜の和え物</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>532</td><td>17.6</td><td>18.6</td><td>70.8</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>DX</td><td>840</td><td>28.4</td><td>33.0</td><td>102.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	HC	532	17.6	18.6	70.8	2.6	DX	840	28.4	33.0	102.9	3.4	<p>23 お休み</p>	<p>24 殻まで食べて Ca 補給</p>  <p>㉑ 尾付き海老の麻婆ソース仕立て 牛すき焼きコロッケ ひじき煮 かぶと高菜のごま酢和え ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>444</td><td>9.9</td><td>11.5</td><td>74.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>653</td><td>14.3</td><td>18.4</td><td>105.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	HC	444	9.9	11.5	74.1	2.3	DX	653	14.3	18.4	105.4	2.9	<p>25 ヒレ肉はVB1が豊富</p>  <p>㉒ ヒレカツ〜ソース〜 ちくわとキャベツのカレー炒め 軟骨入り肉団子黒酢あん 竹の子とパプリカの生姜炒め サラダこんにやくと水菜のピーナッツがらめ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>468</td><td>14.7</td><td>13.0</td><td>72.0</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>DX</td><td>682</td><td>22.1</td><td>19.8</td><td>101.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	HC	468	14.7	13.0	72.0	2.1	DX	682	22.1	19.8	101.8	2.8	<p>26 洋食のデミハンバーグ</p>  <p>㉓ デミグラスソースの煮込みハンバーグ ㉔ あさりの濃厚グラタンコロッケ 鶏さつまの和風和え 切干大根煮 3種海藻とオクラのネバネバサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>502</td><td>14.4</td><td>14.7</td><td>75.6</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>DX</td><td>761</td><td>21.1</td><td>24.7</td><td>110.4</td><td>3.9</td></tr> </table>	HC	502	14.4	14.7	75.6	2.9	DX	761	21.1	24.7	110.4	3.9												
HC	532	17.6	18.6	70.8	2.6																																																											
DX	840	28.4	33.0	102.9	3.4																																																											
HC	444	9.9	11.5	74.1	2.3																																																											
DX	653	14.3	18.4	105.4	2.9																																																											
HC	468	14.7	13.0	72.0	2.1																																																											
DX	682	22.1	19.8	101.8	2.8																																																											
HC	502	14.4	14.7	75.6	2.9																																																											
DX	761	21.1	24.7	110.4	3.9																																																											

※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。

※マークは写真で紹介しているメニューです。