

10月

管理栄養士が考えた

日替わりメニュー

2025
October

月

火

水

木

金

6



⑥ 海老カツソース
肉団子と春雨の中華煮込み
出汁入りたこ焼き
かぶと赤パプリカのボン酢和え
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
デラックス	588kcal	15.7g	18.4g	90.6g	2.5g
ヘルシー	413kcal	10.6g	12.5g	65.0g	1.7g

7



⑥ お月見ハンバーグ・すき焼きだれ
⑥ フライドチキン・柚子胡椒ソース
さつまいものマッシュ〜白和え仕立て〜
高菜入り！白菜漬けの中華サラダ
まんまる満月のお月見まんじゅう〜豆乳入り〜

	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	770kcal	20.7g	34.5g	96.4g	2.6g
ヘルシー	507kcal	13.2g	18.8g	72.6g	1.9g

1



⑥ ひき肉たっぷり！ドライカレー
ごま油香る！塩じゃがコロッケ
大豆の甘辛炒め
ひじき煮
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	682kcal	19.2g	29.8g	84.9g	2.6g
ヘルシー	472kcal	13.4g	19.4g	61.8g	2.0g

2



⑥ 牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜
お楽しみの一品
新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ・アンチョビ風味
きゅうりのマスタードマヨ和え
里芋とじゃがいものしば漬け和風サラダ

	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	626kcal	13.6g	23.4g	89.1g	2.5g
ヘルシー	433kcal	9.8g	14.7g	64.0g	1.7g

3



⑥ 鶏竜田とさつまいもの香ばしおかか和え
鰯(あじ)のしそフライ
ちくわ磯辺揚げ
きのこの旨辛炒め
花野菜のドレッシングサラダ

	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	586kcal	18.1g	21.0g	82.6g	1.8g
ヘルシー	425kcal	12.7g	15.0g	60.8g	1.4g

13

店休日

14



⑥ ごろとちキンデミグラスソース
北海道産サーモンフライ・ソース
きのこの柚子胡椒炒め
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	543kcal	22.0g	16.7g	77.5g	2.4g
ヘルシー	399kcal	14.2g	12.6g	57.7g	1.9g

15



⑥ ネギ塩サムギョプサル・キムチ風野菜添え
さつま芋コロッケ・黒ごま風味
野菜たっぷり揚げ餃子
きんぴられんこん
店主おすすめ一品

	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	659kcal	16.6g	26.2g	89.8g	2.6g
ヘルシー	442kcal	11.2g	16.7g	63.0g	1.9g

16



⑥ 粗挽きハンバーグ・トリュフ香る！クリームソース
⑥ 鯖(さば)竜田でレモンマニエル風
ラタトゥイユ〜ナスのトマト煮込み〜
インゲン・アヒージョ仕立て
きゅうりと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
デラックス	703kcal	22.1g	34.0g	77.9g	2.1g
ヘルシー	479kcal	13.7g	22.3g	57.0g	1.6g

17



⑥ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
イカ団子と野菜の旨塩チャプチェ
かぼちゃ天ぷら
ソナと竹の子の佃煮風
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	703kcal	21.0g	30.1g	89.2g	3.1g
ヘルシー	474kcal	13.3g	19.0g	63.6g	2.0g

20



⑥ ハンバーグ〜こく深い味噌の甘辛つね風〜
お楽しみの揚げ物
大根のコンソメ煮
かぼちゃと里芋の胡麻和え
キャベツの5種果実入りおろしサラダ

	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	584kcal	18.5g	16.7g	86.0g	2.6g
ヘルシー	420kcal	12.9g	11.4g	64.2g	1.9g

21



⑥ 鶏(まぐろ)のコロコロ竜田
焼肉だれ香る！豚たま炒め
春雨の明太和え
ひじき煮
オクラとネギの梅サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	568kcal	19.0g	20.6g	76.6g	1.9g
ヘルシー	382kcal	12.2g	11.7g	57.7g	1.5g

22



⑥ 鰯(あじ)の揚げ物〜4種海鮮お出汁〜
⑥ チョーシューとヤングコーンのごちそうステーキ・トマト風味
タコ入り！海鮮チヂミ
干し豆腐と高菜のナムル
白菜漬の和サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	679kcal	19.0g	31.5g	81.0g	3.6g
ヘルシー	443kcal	12.5g	18.0g	58.7g	2.5g

23



⑥ 豚竜田とれんこんのナッツがらめ
完熟トマトのピザロール
大豆とごぼうの炒め煮〜山椒風味〜
広島菜使用！かぶの赤しそ和え
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
デラックス	691kcal	15.4g	29.4g	92.9g	2.6g
ヘルシー	487kcal	11.7g	19.7g	67.2g	1.9g

24



⑥ 鶏肉と彩り野菜のブルコギ風炒め
十勝産！牛肉と男爵イモ入りコロッケ
鉄子名物カレーボール・コンソメ煮
カリフラワーのマリネ
店主おすすめ一品

	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	498kcal	16.6g	17.3g	70.8g	3.1g
ヘルシー	442kcal	13.0g	10.5g	75.3g	2.2g

27



⑥ 国産生姜使用！豚肉生姜焼き・野菜添え
白身魚フライ・チリソース
京風卵の花〜おからと野菜〜
鮭とピーマンのもろみ醤油炒め
キャベツの和風オニオンサラダ

	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	574kcal	17.2g	22.3g	78.0g	2.1g
ヘルシー	396kcal	11.6g	14.1g	57.1g	1.5g

28



⑥ フライドチキン・5種果実入りおろしソース
⑥ 甘辛豚と秋野菜のマスタード炒め
肉さつま揚げ・和風あん
ほうれん草と五目もやしの和風和え
かぼちゃのマッシュサラダ〜味噌風味〜

	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	737kcal	18.1g	35.3g	88.3g	2.9g
ヘルシー	484kcal	12.7g	20.3g	63.9g	2.1g

29



⑥ 塩カルビメンチ・瀬戸内レモンだれ
⑥ 川風焼肉たっぷり！しびれ！麻婆春雨
たこと紅生姜の揚げ天
フジッリときのこのパスタ炒め
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
デラックス	573kcal	13.9g	21.3g	81.4g	2.2g
ヘルシー	420kcal	10.6g	15.1g	60.4g	1.7g

30



⑥ チキンと根菜の和風クリーム煮込み
海老イカ海鮮カツ・ソース
花がもんの煮物
おまかせの副菜
大豆の旨しそサラダ

	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	570kcal	17.5g	21.0g	79.3g	2.2g
ヘルシー	382kcal	11.9g	12.5g	56.8g	1.6g

31



⑥ ビーフ入りメンチカツ・カラフルカレーソース
⑥ 合鴨入りバンキョウマッシュ〜マスタード仕立て〜
あざりん小松菜のアンチョビソテー
紅芯大根の魔女色サラダ
"ハロウィンを彩る"巨峰ロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	694kcal	17.3g	31.2g	85.8g	2.9g
ヘルシー	458kcal	11.5g	19.0g	60.5g	1.4g

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。

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、10/3は水産物を豊富に使用しています。

10

2025

10/1~10/31

注文内容をご記入のうえ、お届け日前日までにお届けをお願いいたします。

店舗番号 159

FAXご注文書

FAX025-512-2260

TEL025-522-4946

【お届け日前日まで】

【当日9:00まで】

日替わり弁当

月			火			水			木			金		
						1	種類	個数	2	種類	個数	3	種類	個数
							ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個
							デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個
							デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個
6	種類	個数	7	種類	個数	8	種類	個数	9	種類	個数	10	種類	個数
	ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個
	デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個
	デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個
13			14	種類	個数	15	種類	個数	16	種類	個数	17	種類	個数
				ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個
				デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個
				デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個
20	種類	個数	21	種類	個数	22	種類	個数	23	種類	個数	24	種類	個数
	ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個
	デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個
	デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個
27	種類	個数	28	種類	個数	29	種類	個数	30	種類	個数	31	種類	個数
	ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個		ヘルシー	個
	デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個		デラックス	個
	デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個		デラックス大	個

ご注意:当日でご好評いただけますと、時間前に完売する事もございます。 ※締切前はお電話が大変込み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。

お客様お届け先 ※衛生面には十分配慮しておりますが、配達後は冷蔵所に保管頂き、当日14:00までにお召し上がりください。

住所〒

ビル名

階数

TEL()

FAX()

会社名(フリガナ)

部署名

ご担当者名(フリガナ)

備考