

# 1月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
January

月	火	水	木	金
			1	2
			店休日	店休日
5	6	7	8	9
新年	黒酢で 疲労回復	さかなの日	今月のフェア 極旨中華フェア	スタミナ
粗挽き肉ハンバーグ・シャリアピンソース 「腰が曲がるまで元気で」プリプリ海老入り水餃子 「見通し良く」きんぴられんこん 「福を呼ぶ」かぼちゃの甘辛マッシュ キャベツの和風ごまサラダ	黒酢の酢豚 お楽しみの揚げ物 銚子名物カレーボール・コンソメ煮 切干大根煮 ポテトサラダ	ごろっとチキン・カニカマ中華あん あさり入り！グラタンコロッケ ツナと野菜の和風チャプチェ きゅうりの生姜昆布和え 店主おすすめ一品	生姜香る・鶏もも肉の竜田揚げ 食べ応え満点！ピリ辛麻婆茄子 野菜たっぷり揚げ餃子 干し豆腐と豆もやしのピリ辛ナムル 白菜漬けの中華サラダ	豚肉とゴロゴロ野菜のガッツリスタミナ炒め 白身魚フライ・チリマスタートソース 高野豆腐と花麩の煮物 あさりとフジリでボンゴレ風 さつまいものすりおろし野菜サラダ
12	13	14	15	16
店休日	食物繊維 豊富	Premium 成人の日 にちなんで	ハンバーグ	★ Special ビタミンB1 豊富
	鶏肉ときのこのガバオ風炒め ごま油香る！塩じゃがコロッケ たこと紅生姜の揚げ天 おまかせの副菜 マカロニサラダ	海老フライ・鮭入り！紅白タルタル チャーシューと根菜のピリ辛味噌仕立て 菜の花入りふんわり花豆腐揚げ “ごま油香る”麦もそときゅうりのサラダ とちあいが使用！苺のロールケーキ	BBQソースで煮込みハンバーグ 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 大豆とナッツの中華風五目炒め煮 ひじき煮 ポテトサラダ	合鴨と野菜のごちそう醤油ペペロン 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ ちくわ磯辺揚げ 京都で親しまれるうまい菜で甘辛生姜炒め 白菜漬のおかかサラダ
19	20	21	22	23
パワー チャージ	29種類の 香辛料	今月のフェア 九州うまかもん フェア	ふりふり エビ	もろみ
ガツンとジューシーメンチ・瀬戸内レモンだれ お楽しみの一品 ソーセージとブロッコリーのチーズシーザーソテー 切干大根煮 キャベツの和風オニオンサラダ	コク旨！キーマカレー 栗かぼちゃコロッケ 出汁入りたこ焼き 京風卵の花～おかからと野菜～ 紅芯大根とカリフラワーのマリネ風サラダ	チキンカツで宮崎郷土料理チキン南蛮風 さば竜田～大分風柚子胡椒おろしソース～ 鹿児島名物さつま揚げ風「鶏さつま」 パスタこんにゃくの高菜和え さつまいものマッシュサラダ～明太白和え～	海老カツ・ソース ほっこり～豚肉と春雨の生姜煮込み～ 花がんと豆腐のちぎり揚げ ピーマンのバター醤油炒め ポテトサラダ	鶏竜田と野菜の和風もろみダレ ごろっと枝豆コロッケ ミートボールトマト煮込み ひじき煮 店主おすすめ一品
26	27	28	29	30
ビーフ入り ハンバーグ	黒 トリュフ	リコピン	山椒	Premium 全国学校 給食週間
ビーフ入りハンバーグ・昆布ポン酢ジュレ たらとスモークチーズの練り天・トマトクリームソース 大根のコンソメ煮 ほうれん草と豆もやしの塩ナムル マカロニサラダ	黒トリュフ香る唐揚げ 豚肉とゴロゴロ野菜のヤンニョム風 タコ入り！海鮮チヂミ 里芋とじゃがいものしび漬け和風マッシュ パスタこんにゃくのネギおろしサラダ	牛すじ入りハッシュドビーフ アブラカレイの柚子胡椒あん かぼちゃ天ぷら おまかせの副菜 小松菜のもろみ醤油サラダ	合鴨と野菜の山椒アヒージョ さつま芋コロッケ・黒ごま風味 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ わかめとネギのやみつき和え キャベツとオクラの梅サラダ	人気コンビ☆フライドチキン・カレーソース とろっと月見ハンバーグ・甘辛ナッツダレ カルシウム強化 しらすと青菜の黒胡麻炒め ダブルお豆のチリコンカン風サラダ “温州みかんあん”入りまんなん大福

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。

今月のフェア

毎月、テーマに沿ったフェアを開催！  
特別なメニューに出会えるかも。



おいしい×サメテ=いい未来  
さかなの日

※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、1/7は水産物を豊富に使用しています。



FAXご注文書

FAX025-512-2260  
【お届け日前日まで】

TEL025-522-4946  
【当日9:00まで】

日替わり弁当

月			火			水			木			金		
									1	店休日		2	店休日	
5	種類	個数	6	種類	個数	7	種類	個数	8 極旨中華フェア	種類	個数	9	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			
12	店休日		13	種類	個数	14 プレミアム	種類	個数	15	種類	個数	16 スペシャル	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
19	種類	個数	20	種類	個数	21 九州うまかもんフェア	種類	個数	22	種類	個数	23	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			
26	種類	個数	27 スペシャル	種類	個数	28	種類	個数	29	種類	個数	30 プレミアム	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			

ご注意:当日で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	階	TEL ( ) FAX ( )
会社名 (フリガナ)		部署名 ご担当者名(フリガナ)様	
備考			