

# 3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026  
March

月	火	水	木	金																																																																											
<p><b>2</b></p> <p><b>国産生姜</b></p> <p>◎ 豚肉生姜焼き・野菜添え ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 出汁入りのご焼き 切干大根煮 小松菜の黒胡麻サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 59kcal</td><td>15.5g</td><td>25.1g</td><td>81.6g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 39kcal</td><td>10.4g</td><td>15.3g</td><td>58.9g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	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 59kcal	15.5g	25.1g	81.6g	2.3g	ヘルシー 39kcal	10.4g	15.3g	58.9g	1.7g	<p><b>3</b> <b>Premium</b> ひなまつり</p> <p>◎ フライドチキン・春色明太タルタル ◎ あくー豚ハンバーグ・あさり入り和風生姜あん 菜の花入りふんわり花形豆腐〜梅風味〜 スクランブルエッグ入りカラフル野菜サラダ 春のかり 桜福のまんなん大福</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 771kcal</td><td>23.2g</td><td>37.6g</td><td>88.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 510kcal</td><td>14.3g</td><td>22.3g</td><td>65.6g</td><td>1.6g</td></tr> </table>	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 771kcal	23.2g	37.6g	88.5g	2.5g	ヘルシー 510kcal	14.3g	22.3g	65.6g	1.6g	<p><b>4</b></p> <p><b>ぷりぷり海老</b></p> <p>◎ 海老カツソース たっぷりひき肉のオイスター春雨 大根のコンソメ煮 鮭とピーマンのもろみ醤油炒め ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 574kcal</td><td>14.1g</td><td>18.5g</td><td>86.7g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 401kcal</td><td>10.5g</td><td>12.9g</td><td>61.7g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	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	14.1g	18.5g	86.7g	2.3g	ヘルシー 401kcal	10.5g	12.9g	61.7g	1.7g	<p><b>5</b></p> <p><b>サクサク衣!</b></p> <p>◎ 極厚ハムカツ・スタミナ焼肉ダレ カニシウム豊富 あじの南蛮漬け きんぴられんこん ひじき入り白和え 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 614kcal</td><td>19.0g</td><td>20.4g</td><td>85.3g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 406kcal</td><td>12.4g</td><td>12.1g</td><td>63.1g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 614kcal	19.0g	20.4g	85.3g	3.0g	ヘルシー 406kcal	12.4g	12.1g	63.1g	2.1g	<p><b>6</b> <b>さかなの日</b></p> <p>◎ 唐揚げとじゃがいもの香ばしおかつか 白身魚フライ・柚子胡椒風味 鯛子名物カレーポール 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 707kcal</td><td>19.5g</td><td>32.3g</td><td>86.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 472kcal</td><td>13.0g</td><td>19.6g</td><td>62.9g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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 707kcal	19.5g	32.3g	86.7g	2.7g	ヘルシー 472kcal	13.0g	19.6g	62.9g	2.0g
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 59kcal	15.5g	25.1g	81.6g	2.3g																																																																											
ヘルシー 39kcal	10.4g	15.3g	58.9g	1.7g																																																																											
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 771kcal	23.2g	37.6g	88.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 510kcal	14.3g	22.3g	65.6g	1.6g																																																																											
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	14.1g	18.5g	86.7g	2.3g																																																																											
ヘルシー 401kcal	10.5g	12.9g	61.7g	1.7g																																																																											
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 614kcal	19.0g	20.4g	85.3g	3.0g																																																																											
ヘルシー 406kcal	12.4g	12.1g	63.1g	2.1g																																																																											
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 707kcal	19.5g	32.3g	86.7g	2.7g																																																																											
ヘルシー 472kcal	13.0g	19.6g	62.9g	2.0g																																																																											
<p><b>9</b></p> <p><b>5種類果汁入りおろし</b></p> <p>◎ ビーフ入りハンバーグ・おろしソース お楽しみ揚げ物 たこ&amp;紅生姜の揚げ天 かぶとチンゲン菜の炒め煮 キャベツのピリ辛サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 578kcal</td><td>24.8g</td><td>18.4g</td><td>79.3g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 418kcal</td><td>17.1g</td><td>13.0g</td><td>58.6g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	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 578kcal	24.8g	18.4g	79.3g	2.4g	ヘルシー 418kcal	17.1g	13.0g	58.6g	1.9g	<p><b>10</b> <b>Special</b> 黒トリュフ</p> <p>◎ 黒トリュフ香る唐揚げ ◎ 鰯(あじ)竜田・ひき肉入り四川風麻婆あん ミートポークトマト煮込み さつま芋のバターナッツ仕立て 紅玉大根とかりフラワーのオニオンサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 723kcal</td><td>20.8g</td><td>33.2g</td><td>86.8g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>13.4g</td><td>18.6g</td><td>64.2g</td><td>1.4g</td></tr> </table>	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 723kcal	20.8g	33.2g	86.8g	1.9g	ヘルシー 474kcal	13.4g	18.6g	64.2g	1.4g	<p><b>11</b></p> <p><b>山椒</b></p> <p>◎ 豚竜田と野菜の山椒風味のアヒージョ 栗かぼちゃコロッケ ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 2種のお豆の和風甘辛サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 655kcal</td><td>14.7g</td><td>27.0g</td><td>90.1g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 465kcal</td><td>11.4g</td><td>18.3g</td><td>65.3g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	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 655kcal	14.7g	27.0g	90.1g	2.5g	ヘルシー 465kcal	11.4g	18.3g	65.3g	1.9g	<p><b>12</b></p> <p><b>瀬戸内レモン</b></p> <p>◎ 瀬戸内レモン香る! チキン回鍋肉(ホイコーロ) 海老水餃子で韓国餃子風 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ おまかせの副菜 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 529kcal</td><td>19.0g</td><td>14.1g</td><td>82.9g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 391kcal</td><td>12.4g</td><td>11.1g</td><td>61.0g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 529kcal	19.0g	14.1g	82.9g	3.0g	ヘルシー 391kcal	12.4g	11.1g	61.0g	2.1g	<p><b>13</b> <b>Premium</b> ホワイトデーにちなんで</p> <p>◎ ビーフカツ・トマトチーズソース ◎ 合鴨のホワイトクリームシチュー 煮菜入りしらすの和風ショートパスタ 白菜漬のもろみサラダ クリームチーズ入りふんわりロールケーキ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 678kcal</td><td>16.4g</td><td>29.0g</td><td>88.2g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 444kcal</td><td>11.0g</td><td>16.6g</td><td>63.0g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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 678kcal	16.4g	29.0g	88.2g	2.9g	ヘルシー 444kcal	11.0g	16.6g	63.0g	2.0g
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 578kcal	24.8g	18.4g	79.3g	2.4g																																																																											
ヘルシー 418kcal	17.1g	13.0g	58.6g	1.9g																																																																											
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 723kcal	20.8g	33.2g	86.8g	1.9g																																																																											
ヘルシー 474kcal	13.4g	18.6g	64.2g	1.4g																																																																											
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 655kcal	14.7g	27.0g	90.1g	2.5g																																																																											
ヘルシー 465kcal	11.4g	18.3g	65.3g	1.9g																																																																											
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 529kcal	19.0g	14.1g	82.9g	3.0g																																																																											
ヘルシー 391kcal	12.4g	11.1g	61.0g	2.1g																																																																											
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 678kcal	16.4g	29.0g	88.2g	2.9g																																																																											
ヘルシー 444kcal	11.0g	16.6g	63.0g	2.0g																																																																											
<p><b>16</b></p> <p><b>14種類のスライス</b></p> <p>◎ ほろほろ豚肉と野菜のゴク旨カレー 枝豆コロッケ 海鮮チヂミ・オニオンソース 切干大根煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 657kcal</td><td>14.6g</td><td>28.1g</td><td>87.5g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 449kcal</td><td>10.2g</td><td>17.7g</td><td>62.9g</td><td>2.2g</td></tr> </table>	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 657kcal	14.6g	28.1g	87.5g	3.1g	ヘルシー 449kcal	10.2g	17.7g	62.9g	2.2g	<p><b>17</b></p> <p><b>ごろっと鶏肉</b></p> <p>◎ ごろっとチキン・黒胡麻担々ソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 肉さつまの生姜醤油 春雨と水菜の中華和え 里芋とかぼちゃの甘辛マッシュサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 592kcal</td><td>25.3g</td><td>17.0g</td><td>82.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 449kcal</td><td>17.3g</td><td>12.8g</td><td>63.4g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 592kcal	25.3g	17.0g	82.5g	2.5g	ヘルシー 449kcal	17.3g	12.8g	63.4g	2.1g	<p><b>18</b></p> <p><b>こってり</b></p> <p>◎ 牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜 お楽しみ1品 高野豆腐のカニカマ中華あん 小松菜とコーンのバター醤油炒め キャベツの5種類果汁入りおろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 555kcal</td><td>14.5g</td><td>19.1g</td><td>84.3g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 389kcal</td><td>10.6g</td><td>12.8g</td><td>59.5g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	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 555kcal	14.5g	19.1g	84.3g	2.5g	ヘルシー 389kcal	10.6g	12.8g	59.5g	1.8g	<p><b>19</b> <b>今月のフェア</b> 洋食フェア</p> <p><b>デミグラス</b></p> <p>◎ 粗挽きハンバーグ・王道デミグラスソース ◎ 海老フライ・マスタードマヨ ソーセージとうまい菜のアンチョビ炒め 3種チーズのマッシュポテト ブロッコリーの洋風ドレッシングサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 633kcal</td><td>18.6g</td><td>25.0g</td><td>83.3g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 435kcal</td><td>12.2g</td><td>15.7g</td><td>60.7g</td><td>1.7g</td></tr> </table>	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 633kcal	18.6g	25.0g	83.3g	2.3g	ヘルシー 435kcal	12.2g	15.7g	60.7g	1.7g	<p><b>20</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>店休日</b></p> </div>															
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 657kcal	14.6g	28.1g	87.5g	3.1g																																																																											
ヘルシー 449kcal	10.2g	17.7g	62.9g	2.2g																																																																											
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 592kcal	25.3g	17.0g	82.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 449kcal	17.3g	12.8g	63.4g	2.1g																																																																											
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 555kcal	14.5g	19.1g	84.3g	2.5g																																																																											
ヘルシー 389kcal	10.6g	12.8g	59.5g	1.8g																																																																											
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 633kcal	18.6g	25.0g	83.3g	2.3g																																																																											
ヘルシー 435kcal	12.2g	15.7g	60.7g	1.7g																																																																											
<p><b>23</b></p> <p><b>パワーチヤージ</b></p> <p>◎ ガツンとジューシーメンチソース アブラレイトマトソース 柚子胡椒風味の和風チャブチエ ソナと竹の子の味噌炒め ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 668kcal</td><td>19.4g</td><td>27.4g</td><td>85.6g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 445kcal</td><td>12.3g</td><td>15.6g</td><td>62.0g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	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 668kcal	19.4g	27.4g	85.6g	2.5g	ヘルシー 445kcal	12.3g	15.6g	62.0g	1.8g	<p><b>24</b></p> <p><b>宮崎県</b></p> <p>◎ チキンカツで宮崎郷土料理チキン南蛮風 たっぷりひき肉と里芋の生姜昆布和え 野菜たっぷり揚げ餃子 おまかせの副菜 表味唐揚げとかりフラワーの和風サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 654kcal</td><td>18.6g</td><td>18.3g</td><td>94.6g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 453kcal</td><td>12.3g</td><td>11.6g</td><td>70.8g</td><td>2.1g</td></tr> </table>	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 654kcal	18.6g	18.3g	94.6g	3.0g	ヘルシー 453kcal	12.3g	11.6g	70.8g	2.1g	<p><b>25</b> <b>Special</b></p> <p><b>海の宝 桜海老</b></p> <p>◎ 桜海老のクリームコロッケ ◎ 合鴨のごちそう黒酢オニオン 栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛ダレ きゅうりと豆もやし和風和え 白菜漬のポン酢サラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 653kcal</td><td>13.2g</td><td>29.8g</td><td>91.8g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 421kcal</td><td>9.0g</td><td>17.4g</td><td>64.8g</td><td>1.9g</td></tr> </table>	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 653kcal	13.2g	29.8g	91.8g	2.5g	ヘルシー 421kcal	9.0g	17.4g	64.8g	1.9g	<p><b>26</b></p> <p><b>人気メニュー</b></p> <p>◎ チキン竜田おろし煮風 鯖(さば)のチリマヨソース 大豆とごぼうの中華風炒め ひじき煮 キャベツのやみつき塩だれサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 713kcal</td><td>22.3g</td><td>33.6g</td><td>81.9g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 459kcal</td><td>14.1g</td><td>18.8g</td><td>59.7g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	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 713kcal	22.3g	33.6g	81.9g	2.4g	ヘルシー 459kcal	14.1g	18.8g	59.7g	1.8g	<p><b>27</b> <b>今月のフェア</b> 東北フェア</p> <p><b>東北地方</b></p> <p>◎ ビーフ入りメンチカツ・津波若松風ソース ◎ 春雨で盛岡じゃじゃ麺風 花かんもの生姜おでん風 ほうれん草の胡麻和え南部風仕立て 大葉香る! オクラのサラダ〜山形だし仕立て〜</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 600kcal</td><td>17.1g</td><td>22.4g</td><td>86.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 396kcal</td><td>11.5g</td><td>13.3g</td><td>61.2g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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 600kcal	17.1g	22.4g	86.6g	2.8g	ヘルシー 396kcal	11.5g	13.3g	61.2g	2.0g
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 668kcal	19.4g	27.4g	85.6g	2.5g																																																																											
ヘルシー 445kcal	12.3g	15.6g	62.0g	1.8g																																																																											
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 654kcal	18.6g	18.3g	94.6g	3.0g																																																																											
ヘルシー 453kcal	12.3g	11.6g	70.8g	2.1g																																																																											
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 653kcal	13.2g	29.8g	91.8g	2.5g																																																																											
ヘルシー 421kcal	9.0g	17.4g	64.8g	1.9g																																																																											
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 713kcal	22.3g	33.6g	81.9g	2.4g																																																																											
ヘルシー 459kcal	14.1g	18.8g	59.7g	1.8g																																																																											
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 600kcal	17.1g	22.4g	86.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 396kcal	11.5g	13.3g	61.2g	2.0g																																																																											
<p><b>30</b></p> <p><b>スタミナ</b></p> <p>◎ 豚肉と野菜のオイスター炒め〜ルーローハン風〜 海老入り白身カツソース かぼちゃ天ぷら 切干大根煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 807kcal</td><td>13.3g</td><td>23.4g</td><td>86.6g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 425kcal</td><td>9.5g</td><td>15.3g</td><td>62.9g</td><td>2.0g</td></tr> </table>	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 807kcal	13.3g	23.4g	86.6g	2.7g	ヘルシー 425kcal	9.5g	15.3g	62.9g	2.0g	<p><b>31</b></p> <p><b>とろとろおでん</b></p> <p>◎ 照焼き月見ハンバーグ さつま芋コロッケ わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル こんにゃくの赤しそ和え 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>デラックス 704kcal</td><td>14.4g</td><td>25.3g</td><td>100.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 499kcal</td><td>9.4g</td><td>15.3g</td><td>71.2g</td><td>1.8g</td></tr> </table>	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 704kcal	14.4g	25.3g	100.3g	2.1g	ヘルシー 499kcal	9.4g	15.3g	71.2g	1.8g																																																
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 807kcal	13.3g	23.4g	86.6g	2.7g																																																																											
ヘルシー 425kcal	9.5g	15.3g	62.9g	2.0g																																																																											
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 704kcal	14.4g	25.3g	100.3g	2.1g																																																																											
ヘルシー 499kcal	9.4g	15.3g	71.2g	1.8g																																																																											

◎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

※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。

おいしい×サステナブル×いい未来

**さかなの日**

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、3/6は水産物を豊富に使用しています。

**3** 2026  
3/1~3/31

# FAXご注文書

FAX **025-512-2260**  
【お届け日前日まで】

TEL **025-522-4946**  
【当日9:00まで】

## ■日替わり弁当

月		火		水		木		金						
2	種類	個数	3	種類	個数	4	種類	個数	5	種類	個数	6	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
			プレミアム											
9	種類	個数	10	種類	個数	11	種類	個数	12	種類	個数	13	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
			スペシャル									プレミアム		
16	種類	個数	17	種類	個数	18	種類	個数	19	種類	個数	20	店休日	
	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			
									洋食フェア					
23	種類	個数	24	種類	個数	25	種類	個数	26	種類	個数	27	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
				スペシャル								東北フェア		
30	種類	個数	31	種類	個数									
	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、配達後は冷暗所に保管頂き、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					