

22 大暑(一番暑い時期)



☉ 梅香る! 鶏もも唐揚げ
かぼちゃ真丈(しんじょ)・ほろほろチャーシュー甘辛あん
海鮮チヂミ
春雨ときゅうりの中華和え
食物繊維豊富! おからとコーンのマヨサラダ

	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	814kcal	24.0g	31.7g	105.4g	3.1g
ヘルシー	491kcal	13.1g	15.2g	73.3g	1.9g

29 肉の日



☉ キャベツまるっとメンチカツ・ソース
味染み野菜ナムルの旨メン牛肉ビビンバ
豆乳と野菜のふわふわ真丈(しんじょ)
きのこの山椒炒め
Wコーンのアボカドマヨサラダ

	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	728kcal	18.3g	27.4g	99.5g	2.8g
ヘルシー	475kcal	11.9g	16.3g	68.8g	1.7g

23



☉ 牛すじと夏野菜のおろしネギだれ
さつま芋コロッケ・黒ごま風味
粗挽きひとくちつくね・和風あん
竹の子とピーマンのきんぴら
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	728kcal	14.4g	23.9g	111.7g	2.2g
ヘルシー	509kcal	10.8g	17.2g	76.4g	1.7g

30



☉ 黒酢の酢豚
ぶりっとエビイカ海鮮カツ・塩だれ
小松菜のカニカマ入り中華あん
切干大根煮
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	664kcal	16.1g	19.6g	102.8g	2.5g
ヘルシー	467kcal	11.3g	13.6g	72.9g	1.9g

24



☉ 海老カツ・タルタルソース
肉団子と彩り野菜のデミグラス煮
わかめとネギのサクサク醤油炒め
おまかせの副菜
ごぼうと小松菜の梅味噌サラダ

	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	688kcal	16.9g	21.3g	104.3g	2.4g
ヘルシー	453kcal	11.1g	12.4g	72.8g	1.7g

25



☉ 鶏肉とナッツのオイスターソース炒め
お楽しみの揚げ物
ヤングコーンのバター醤油炒め
ひじき煮
豆もやしとインゲンのサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
デラックス	621kcal	18.7g	15.4g	100.2g	2.6g
ヘルシー	411kcal	12.0g	9.0g	69.4g	1.9g

26



☉ フライドチキン・ラタトゥイユ添え
☉ チーズinハンバーグ・ハニーマスタード
ニョッキでイタリアン! あさりのボンゴレ風
きゅうりと人参のインド風サラダ
とろーりチョコレートチュロス

	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	888kcal	22.9g	39.6g	107.0g	2.9g
ヘルシー	572kcal	14.1g	22.3g	76.4g	1.8g

31 ★ Special



☉ 黒トリュフ香る唐揚げ
☉ 鰯(あじ)のカレー南蛮風ソース
花がんもの煮物
白菜漬の青じそ和え
お豆ときゅうりのかぼちゃサラダ

	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	758kcal	21.2g	28.4g	101.4g	2.3g
ヘルシー	496kcal	13.4g	16.7g	71.0g	1.7g

☉マークは写真で紹介しているメニューです。

厳選国産
十六穀ご飯
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。
※混ぜご飯の日、ご飯の変更はできません。