

7月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025
July

月

1



⑩ 豚肉と玉子の中華炒め
ごま油香る! 塩じゃがコロッケ
ソースたこ焼き
大根の含め煮
カリフラワーのマリネ

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 649kcal	17.7g	19.8g	97.5g	2.6g
ヘルシー 437kcal	11.7g	12.4g	68.2g	1.9g

火

2



⑩ 熟成ベーコンと枝豆のクリームコロッケ
揚げ肉団子の甘酢あん
大豆の甘辛炒め
ツナと人参のやみつきナムル
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 775kcal	17.4g	26.5g	110.6g	2.6g
ヘルシー 510kcal	12.3g	17.2g	75.5g	1.8g

水

3



⑩ 鶏唐揚げ・明太マヨネーズ
アブラカレイの柚子胡椒あん
鏡子名物カレーボール・コンソメ煮
あざりとかめの酢味噌和え
鮭ときゅうりのオニオンサラダ

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 774kcal	26.0g	31.0g	95.6g	3.2g
ヘルシー 444kcal	14.7g	13.1g	65.4g	2.2g

木

4



⑩ 極厚! サクサクハムカツ
⑩ ヤンニョム鯖(さば)〜韓国風ビリ辛ソース〜
ちくわ磯辺揚げ
小松菜の中華あん
さつま芋とかぼちゃのマヨサラダ

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 767kcal	26.1g	28.1g	105.1g	2.5g
ヘルシー 506kcal	13.5g	17.1g	73.6g	1.7g

金

5

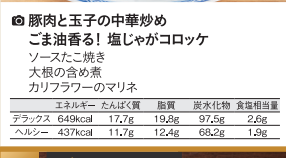


⑩ 黒豚の酢豚
お楽しみの揚げ物
竹の子とパプリカのきんぴら
切干大根煮
キャベツと枝豆の青じそサラダ

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 762kcal	21.0g	28.4g	105.6g	2.7g
ヘルシー 518kcal	14.6g	18.0g	74.5g	2.1g

土

6



⑩ 海老フライ・ごろっとポテトの黒胡麻マヨ
⑩ 合鴨の天の川風坦々混ぜそば
コーン入りトマトミートボール
星型オクラとこんにゃくのキラキラサラダ
つるんと涼やかソーダ水まんじゅう

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 638kcal	15.6g	16.6g	104.3g	2.0g
ヘルシー 442kcal	10.9g	10.0g	75.5g	1.3g

日

7



⑩ サクサクチキンカツ・ソース
たらとスモークチーズの練り天・甘辛ダレ
ヤングコーンのもろみ醤油炒め
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 705kcal	17.9g	25.8g	98.3g	2.6g
ヘルシー 469kcal	11.8g	15.6g	69.2g	2.0g

月

8

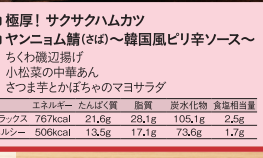


⑩ BBQソースで煮込みハンバーグ
ごろっと枝豆コロッケ
きんぴらりんこん
チンゲン菜の豆乳煮
切干大根の粒マスタードサラダ

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 678kcal	16.9g	17.3g	112.5g	2.8g
ヘルシー 446kcal	11.5g	10.0g	77.8g	1.9g

火

9



⑩ 鶏肉とさつま芋の山椒炒め
フリフリ海老入り水餃子
京風卵の花〜おからと野菜煮〜
おまかせの副菜
人参と水菜のエスニックサラダ

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	18.0g	9.3g	101.0g	2.7g
ヘルシー 394kcal	12.1g	6.5g	70.8g	2.0g

水

10



⑩ やみつき旨辛チキン
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
こぼろと大豆のカレー炒め
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	26.4g	17.2g	96.8g	2.3g
ヘルシー 484kcal	17.9g	13.2g	72.0g	1.9g

木

11



⑩ 照焼き月見ハンバーグ
栗かぼちゃコロッケ
花がんもの煮物
オクラと煮味のチャンプルー
店主おすすめ1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 756kcal	16.1g	26.2g	115.4g	2.8g
ヘルシー 487kcal	11.1g	15.1g	83.4g	2.1g

金

12



⑩ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・マスタードタルタル
⑩ シンリアンライス風牛肉と野菜の甘辛マヨ
鹿児島名物さつま揚げを鶏肉で
玉子と野菜のチャンプルー
こんにゃくの明太高菜サラダ

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	20.3g	26.3g	99.5g	3.2g
ヘルシー 480kcal	14.0g	15.9g	68.5g	2.4g

土

13



⑩ 牛すじ肉入りデミグラス煮込み
お楽しみの1品
海鮮チヂミ
豆もやしと人参の昆布酢汁ジュレ
キャベツ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 646kcal	20.3g	18.2g	98.1g	2.1g
ヘルシー 437kcal	12.9g	11.2g	68.8g	1.6g

日

14

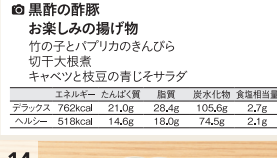


⑩ 鯖(さば)のコンロコ竜田
豚(豚)肉と里芋のカレーマッシュ
大根のコンソメ煮
きゅうりの生麦昆布和え
ひじきと枝豆の梅ネギサラダ

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 619kcal	22.0g	10.4g	96.1g	2.1g
ヘルシー 429kcal	15.4g	7.2g	68.3g	1.6g

月

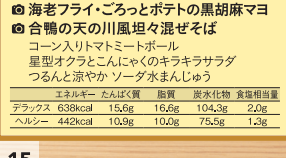
15



店休日

火

16



⑩ 大分名物! とり天・柚子胡椒風味
鯖(さば)のバター醤油ソース
切干と彩り野菜のチャプチェ風
おまかせの副菜
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 706kcal	24.9g	23.7g	97.4g	2.2g
ヘルシー 474kcal	15.3g	14.6g	70.4g	1.7g

水

17



⑩ 海老カツ・タルタルソース
蒸し鶏と揚げなすの香味だれ
野菜天・和風あん
ひじき煮
店主おすすめ1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 672kcal	18.1g	21.9g	100.1g	2.6g
ヘルシー 451kcal	11.9g	13.4g	70.4g	2.1g

木

18



⑩ ガツンとジューシーメンチ・ソース
豚肉と春雨の酸辣湯(サンカラタン)風
豚団子・和風あん
かぶと高菜のごま和え
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 717kcal	19.0g	24.2g	103.7g	2.6g
ヘルシー 477kcal	12.6g	14.8g	71.9g	1.9g

金

19



⑩ アメリカン! パッパフォーチン風
⑩ ビーフ入りハンバーグ・カリールブルスト風
タイ料理 カバオ風バジル炒め
セビーチェ風 カニカマ入りレモンマリネ
とろ〜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 758kcal	22.1g	27.1g	104.6g	2.3g
ヘルシー 495kcal	13.5g	16.0g	73.2g	1.5g

土

20



⑩ 中華風豚チリ彩り炒め
海老入り海鮮カツ・ソース
たこと紅生姜の揚げ天
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 738kcal	16.8g	24.6g	107.7g	2.6g
ヘルシー 506kcal	12.3g	16.5g	74.3g	2.0g

日

21



⑩ 黒トリュフ香る唐揚げ
⑩ そばとニョッキの和風ラグーソース
野菜たっぷり揚げ餃子
広島菜とこんにゃくのしば漬和え
豆腐とひじきの和風サラダ

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 773kcal	18.0g	26.4g	112.8g	2.4g
ヘルシー 503kcal	12.3g	15.5g	76.3g	1.8g

月

22



⑩ 国産生姜使用! 豚肉生姜焼き・野菜添え
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
わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル
キャベツと人参のコールスローサラダ

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 683kcal	15.1g	21.2g	107.1g	2.1g
ヘルシー 464kcal	10.4g	14.2g	72.9g	1.7g

火

23



⑩ 粗挽きハンバーグ・オムカレー風ソース
⑩ イタリアン! ビザロール春巻き
かぶときのこのペペロニーチー
3種チーズマッシュポテト
プロコッリとすりおろし野菜の洋風サラダ

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 761kcal	19.4g	27.2g	108.5g	2.7g
ヘルシー 490kcal	12.5g	15.6g	74.5g	1.8g

水

24

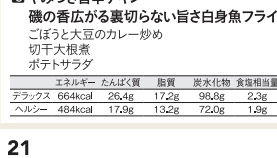


⑩ 鶏肉とさつま芋の山椒炒め
フリフリ海老入り水餃子
京風卵の花〜おからと野菜煮〜
おまかせの副菜
人参と水菜のエスニックサラダ

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	18.0g	9.3g	101.0g	2.7g
ヘルシー 394kcal	12.1g	6.5g	70.8g	2.0g

木

25



⑩ やみつき旨辛チキン
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
こぼろと大豆のカレー炒め
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	26.4g	17.2g	96.8g	2.3g
ヘルシー 484kcal	17.9g	13.2g	72.0g	1.9g

金

26

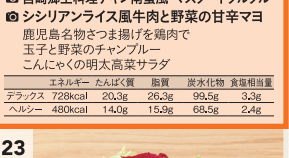


⑩ 照焼き月見ハンバーグ
栗かぼちゃコロッケ
花がんもの煮物
オクラと煮味のチャンプルー
店主おすすめ1品

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 756kcal	16.1g	26.2g	115.4g	2.8g
ヘルシー 487kcal	11.1g	15.1g	83.4g	2.1g

土

27



⑩ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・マスタードタルタル
⑩ シンリアンライス風牛肉と野菜の甘辛マヨ
鹿児島名物さつま揚げを鶏肉で
玉子と野菜のチャンプルー
こんにゃくの明太高菜サラダ

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	20.3g	26.3g	99.5g	3.2g
ヘルシー 480kcal	14.0g	15.9g	68.5g	2.4g

日

28

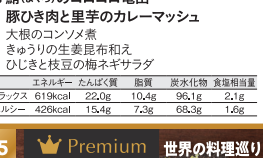


⑩ 牛すじ肉入りデミグラス煮込み
お楽しみの1品
海鮮チヂミ
豆もやしと人参の昆布酢汁ジュレ
キャベツとコーンのマヨサラダ

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 646kcal	20.3g	18.2g	98.1g	2.1g
ヘルシー 437kcal	12.9g	11.2g	68.8g	1.6g

月

29



⑩ 鯖(さば)のコンロコ竜田
豚(豚)肉と里芋のカレーマッシュ
大根のコンソメ煮
きゅうりの生麦昆布和え
ひじきと枝豆の梅ネギサラダ

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 619kcal	22.0g	10.4g	96.1g	2.1g
ヘルシー 429kcal	15.4g	7.2g	68.3g	1.6g

火

30



⑩ やみつき旨辛チキン
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
こぼろと大豆のカレー炒め
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	26.4g	17.2g	96.8g	2.3g
ヘルシー 484kcal	17.9g	13.2g	72.0g	1.9g

水

31



⑩ 照焼き月見ハンバーグ
栗かぼちゃコロッケ
花がんもの煮物
オクラと煮味のチャンプルー
店主おすすめ1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 756kcal	16.1g	26.2g	115.4g	2.8g
ヘルシー 487kcal	11.1g	15.1g	83.4g	2.1g

木

32



⑩ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・マスタードタルタル
⑩ シンリアンライス風牛肉と野菜の甘辛マヨ
鹿児島名物さつま揚げを鶏肉で
玉子と野菜のチャンプルー
こんにゃくの明太高菜サラダ

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	20.3g	26.3g	99.5g	3.2g
ヘルシー 480kcal	14.0g	15.9g	68.5g	2.4g

金

33



⑩ 牛すじ肉入りデミグラス煮込み
お楽しみの1品
海鮮チヂミ
豆もやしと人参の昆布酢汁ジュレ
キャベツ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 646kcal	20.3g	18.2g	98.1g	2.1g
ヘルシー 437kcal	12.9g	11.2g	68.8g	1.6g

土

34

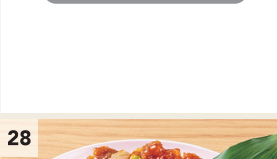


⑩ 鯖(さば)のコンロコ竜田
豚(豚)肉と里芋のカレーマッシュ
大根のコンソメ煮
きゅうりの生麦昆布和え
ひじきと枝豆の梅ネギサラダ

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 619kcal	22.0g	10.4g	96.1g	2.1g
ヘルシー 429kcal	15.4g	7.2g	68.3g	1.6g

日

35



店休日

⑩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、7/3は水産物を豊富に使用しています。