



今月のプレミアムメニュー  
夏の甲子園開幕にちなんで  
4日 Premium

今年の甲子園開幕は8月6日。メインは、必勝の願いを込めてメチカツ(勝つ)に具沢山カレーソース。サブメインは、球場を物の焼きそばに隣(隣)にある兵庫にちなんで、姫路を物「姫路おでん」を花かんもで可愛らしく。デザートは、夏の疲労回復を狙ったはちみつレモン大福のまん大福をこどもが喜びます。

2023 August  
8

1個から無料配達



# 日替わり弁当

管理栄養士が考えた

安心・安全・ヘルシー  
お家で手作りのお弁当をお届けします。

夏の疲れに! はちみつレモン館のまん大福  
豚肉ソース 球場名物! 焼きそば  
カニカマときゅうりのポン酢サラダ  
姫路おでん風～花型かんもの生姜醤油煮～

## 今月のおすすめメニュー

Premium 29日



焼肉&野菜の日にちなんで  
8月29日「焼肉の日」と8月31日「野菜の日」にちなみ、焼肉の味のバリエーションの定番「焼肉のタレ」「レモン」「大根おろし」を使用したメニューをご用意。メインは、牛カツに焼肉のタレをかけてこってりと。サブメインは、鶏肉と夏野菜に瀬戸内レモンだれを使用してさっぱりマリネに。大根おろしは粗挽きつくねに絡めました。デザートは、果実と野菜と両方の特徴を持つメロンを使ったゼリーです。北海道夕張メロンの本格的な味をどうぞ。

さっぱり青じそもやしナムル  
北海道産夕張メロンゼリー  
粗挽きつくね・5種果汁のおろしソース  
疲労回復! 鶏肉と夏野菜の塩レモンマリネ  
牛カツ・ネギたっぷり焼肉ダレ

★ Special 9日  
合鴨となすの5種果汁さっぱりおろしダレ  
なすに豊富に含まれる栄養素・カリウムは、体の熱を放出し夏バテ症状を予防・緩和させる効果があるといわれています。りんご・梨・すだち・ゆず・だいたいの5種果汁が入った大根おろしダレで、合鴨と一緒にどうぞ。

★ Special 24日  
豚肉と野菜のマスタードソース炒め  
からし菜の種子に酢・砂糖・ワインなどを加えて作られるマスタードは、「洋からし」とも呼ばれ、「和からし」に比べて辛みが少ないのが特徴です。今回は豚肉と野菜を甘辛く炒めた中にアクセントとして加えました。

★ Special 18日  
真夏のスタミナ&スパイシーフェア  
スパイス豊富なスタミナメニューで、暑さに負けない元気なチャージ!  
ピープ入りハンバーグ・旨辛麻婆だれ  
ハンバーグに花椒と白ネギたっぷり旨辛麻婆だれをかけ、食欲そそる一品に。「花椒」は、食欲不振や消化不良を改善する働きがあるといわれるスパイスで、独特の香りと刺激をお楽しみください。

台湾発! スパイシー唐揚げ〜ダーギーバー〜  
台湾夜市の定番グルメ「大雞排」は五香粉などのスパイスを使用した大判の鶏唐揚げです。カリカリ食感とスパイシーな香りがやみつきになります。



日替わりデラックス弁当  
500円(税込)  
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  
400円(税込)  
日替わりのおかず5品  
カロリー目安550kcal

ご注文はこちらから  
1個から無料配達  
オフィス、施設、お店などへお届けします。

### 豊平のお弁当 宅配弁当 そらいろ

〒062-0020 北海道札幌市豊平区月寒中央通 10-1-15

FAX 011-376-5364 【お届け日前日 10:00 まで】

TEL 011-376-5363 【お届け日前日 10:00 まで】

https://sorairo.online/  
※締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、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。  
【注意】当日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。

・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。  
・会議等のお弁当、オードブルも承ります。内容、価格などお気軽にご相談ください。  
※仕入れの都合により、3日前までのご注文をお願いします。  
・メニューの一部が予告なく変更になる場合がございます。  
※衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、当日 14:00 までにお召し上がりください。  
※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

# 8月

管理栄養士が考えた

# 日替わりメニュー

2023  
August

月	火	水	木	金																																																																																					
	 <p><b>1</b> 宮崎県 ◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え 豚しゃぶのごろごろ玉葱ダレ 静岡名物! 黒はんぺんフライ きんぴら蓮根 2色お豆のマスタードサラダ</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>ヘルシー</td><td>451kcal</td><td>11.3g</td><td>11.7g</td><td>73.4g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>891kcal</td><td>24.2g</td><td>37.6g</td><td>110.5g</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	451kcal	11.3g	11.7g	73.4g	2.2g	デラックス	891kcal	24.2g	37.6g	110.5g	3.6g	 <p><b>2</b> ◎ スタミナ満点! 牛肉のブルコギ ハーブ香る ベーコン入りジャーマンコロッケ コリコリ食感のきくらげ揚げ天 竹の子と水菜の生姜昆布和え オクラと高菜の中華サラダ</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>ヘルシー</td><td>456kcal</td><td>12.2g</td><td>19.5g</td><td>68.6g</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>636kcal</td><td>14.3g</td><td>25.7g</td><td>102.9g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	456kcal	12.2g	19.5g	68.6g	1.7g	デラックス	636kcal	14.3g	25.7g	102.9g	3.4g	 <p><b>3</b> ◎ 粗挽き肉ハンバーグ・山菜おろしだれ お楽しみの揚げ物 芽キャベツのトマト煮 さつま芋とかぼちゃのマヨネーズ和え サラダこんにやくと人参の瀬戸内塩レモンサラダ</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>ヘルシー</td><td>518kcal</td><td>15.3g</td><td>16.8g</td><td>73.3g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>824kcal</td><td>18.7g</td><td>32.6g</td><td>110.7g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	518kcal	15.3g	16.8g	73.3g	1.9g	デラックス	824kcal	18.7g	32.6g	110.7g	3.1g	 <p><b>4</b> Premium 夏の甲子園開幕にちなんで ◎ メンチ勝つ! 具沢山カレーソース ◎ 豚肉プラス 球場名物! 焼きそば〜ヘルシー豆腐麺〜 姫路おでん風〜花型がんもの生姜醤油煮〜 カニカマときゅうりのポン酢サラダ 夏の疲れに! はちみつレモン 館のまんなん大福</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>ヘルシー</td><td>443kcal</td><td>13.3g</td><td>12.0g</td><td>68.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>761kcal</td><td>18.6g</td><td>27.5g</td><td>103.7g</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	443kcal	13.3g	12.0g	68.3g	2.1g	デラックス	761kcal	18.6g	27.5g	103.7g	3.4g																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	451kcal	11.3g	11.7g	73.4g	2.2g																																																																																				
デラックス	891kcal	24.2g	37.6g	110.5g	3.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	456kcal	12.2g	19.5g	68.6g	1.7g																																																																																				
デラックス	636kcal	14.3g	25.7g	102.9g	3.4g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	518kcal	15.3g	16.8g	73.3g	1.9g																																																																																				
デラックス	824kcal	18.7g	32.6g	110.7g	3.1g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	443kcal	13.3g	12.0g	68.3g	2.1g																																																																																				
デラックス	761kcal	18.6g	27.5g	103.7g	3.4g																																																																																				
 <p><b>7</b> ◎ ヤンニョムチキン〜唐揚げのピリ辛味噌ダレ〜 カルシウム豊富 あじの南蛮漬け チンゲン菜とパプリカの中華炒め 芋づるとぜんまいの和風煮 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>ヘルシー</td><td>438kcal</td><td>11.2g</td><td>11.7g</td><td>69.9g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>786kcal</td><td>23.6g</td><td>30.0g</td><td>101.3g</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	438kcal	11.2g	11.7g	69.9g	2.2g	デラックス	786kcal	23.6g	30.0g	101.3g	2.7g	 <p><b>8</b> ◎ 豚竜田と夏野菜のこってりナッツがらめ ジューシーえび風味シューマイ 鶏さつまいの味噌ダレ ひじき煮 店主おすすめサラダ</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>ヘルシー</td><td>506kcal</td><td>10.3g</td><td>22.8g</td><td>75.5g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>795kcal</td><td>18.5g</td><td>47.8g</td><td>107.1g</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	506kcal	10.3g	22.8g	75.5g	1.8g	デラックス	795kcal	18.5g	47.8g	107.1g	3.2g	 <p><b>9</b> Special 旬のトマト ◎ カニと夏トマトのクリームコロッケ ◎ 合鴨となすの5種果汁さっぱりおろしダレ たっぷり野菜の揚げ餃子 2色ピーマンの生姜炒め 紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ</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>ヘルシー</td><td>472kcal</td><td>12.6g</td><td>13.9g</td><td>72.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>744kcal</td><td>15.0g</td><td>41.6g</td><td>103.9g</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	472kcal	12.6g	13.9g	72.3g	2.1g	デラックス	744kcal	15.0g	41.6g	103.9g	2.5g	 <p><b>10</b> ◎ 十勝チーズ入りさきみフライ イカとオクラの落とし揚げ・お出汁あん 彩り野菜のチャプチェ インゲンのピビンナムル きゅうりとキャベツの柚子サラダ</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>ヘルシー</td><td>516kcal</td><td>11.9g</td><td>16.7g</td><td>77.9g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>660kcal</td><td>17.4g</td><td>17.8g</td><td>103.9g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	516kcal	11.9g	16.7g	77.9g	2.0g	デラックス	660kcal	17.4g	17.8g	103.9g	3.1g	<div style="border: 2px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>店休日</h2> </div>																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	438kcal	11.2g	11.7g	69.9g	2.2g																																																																																				
デラックス	786kcal	23.6g	30.0g	101.3g	2.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	506kcal	10.3g	22.8g	75.5g	1.8g																																																																																				
デラックス	795kcal	18.5g	47.8g	107.1g	3.2g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	472kcal	12.6g	13.9g	72.3g	2.1g																																																																																				
デラックス	744kcal	15.0g	41.6g	103.9g	2.5g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	516kcal	11.9g	16.7g	77.9g	2.0g																																																																																				
デラックス	660kcal	17.4g	17.8g	103.9g	3.1g																																																																																				
 <p><b>14</b> ◎ 瀬戸内レモン</p>	 <p><b>15</b> ◎ 豚竜田と夏野菜のこってりナッツがらめ</p>	 <p><b>16</b> ◎ 三元豚</p>	 <p><b>17</b> ◎ 旬のトマト</p>	 <p><b>18</b> 台湾料理</p>																																																																																					
<div style="border: 2px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>店休日</h2> </div>	<div style="border: 2px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>店休日</h2> </div>	<div style="border: 2px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>店休日</h2> </div>	 <p><b>17</b> ◎ 牛肉と彩り野菜のチリマト煮込み 国産鮭キャベツカツ・もろみソース お肉入り! ふわふわれんこん饅頭 インゲンとごぼうの梅味噌ダレ 野菜菜とかぶの中華サラダ</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>ヘルシー</td><td>452kcal</td><td>12.8g</td><td>19.7g</td><td>68.5g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>687kcal</td><td>17.3g</td><td>19.3g</td><td>108.6g</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	452kcal	12.8g	19.7g	68.5g	2.3g	デラックス	687kcal	17.3g	19.3g	108.6g	2.9g	 <p><b>18</b> ◎ 台湾発! スパイシー唐揚げ〜ダージーパイ〜 ◎ ビーフ入りハンバーグ・旨辛麻婆だれ スパイシー! ベベロンカリフラワーニョッキ 夏野菜のピリッと柚子胡椒和え スタミナ強化! ツナ入り小松菜とひじきの鉄分サラダ</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>ヘルシー</td><td>451kcal</td><td>14.4g</td><td>17.0g</td><td>71.9g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>694kcal</td><td>25.1g</td><td>17.7g</td><td>105.5g</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	ヘルシー	451kcal	14.4g	17.0g	71.9g	2.2g	デラックス	694kcal	25.1g	17.7g	105.5g	2.0g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	452kcal	12.8g	19.7g	68.5g	2.3g																																																																																				
デラックス	687kcal	17.3g	19.3g	108.6g	2.9g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	451kcal	14.4g	17.0g	71.9g	2.2g																																																																																				
デラックス	694kcal	25.1g	17.7g	105.5g	2.0g																																																																																				
 <p><b>21</b> ◎ 黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜 お楽しみの1品 わかめとネギのサクサク醤油炒め 食物繊維豊富! ヘルシーきのこのおひたし 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>ヘルシー</td><td>458kcal</td><td>12.8g</td><td>18.1g</td><td>72.7g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>689kcal</td><td>18.0g</td><td>37.6g</td><td>100.4g</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	458kcal	12.8g	18.1g	72.7g	1.8g	デラックス	689kcal	18.0g	37.6g	100.4g	3.1g	 <p><b>22</b> ◎ とろ〜りエッグハンバーグ・きのこデミグラスソース 昔懐かし! ほくほくじゃがいもコロッケ ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 れんこんの黒胡麻豆腐サラダ</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>ヘルシー</td><td>456kcal</td><td>11.1g</td><td>12.4g</td><td>72.3g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>840kcal</td><td>18.3g</td><td>33.6g</td><td>114.1g</td><td>2.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	456kcal	11.1g	12.4g	72.3g	2.3g	デラックス	840kcal	18.3g	33.6g	114.1g	2.7g	 <p><b>23</b> ◎ 海老カツ・タルタルソース 野菜たっぷり真丈(しんじょ)・そぼろあん ごぼうとチンゲン菜のベベロンチーノ 京風卵の花〜おからと野菜煮〜 サーモンと切干大根の3種チーズのシーザーサラダ</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>ヘルシー</td><td>486kcal</td><td>10.2g</td><td>30.1g</td><td>72.3g</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>724kcal</td><td>19.8g</td><td>24.1g</td><td>104.5g</td><td>3.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	486kcal	10.2g	30.1g	72.3g	1.8g	デラックス	724kcal	19.8g	24.1g	104.5g	3.0g	 <p><b>24</b> Special 黒トリュフ ◎ 黒トリュフ香る唐揚げ ◎ 豚肉と野菜のマスタードソース炒め タコ入り海鮮チヂミ 小松菜と人参の塩だれ和え さつま芋のおかかサラダ</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>ヘルシー</td><td>516kcal</td><td>13.2g</td><td>26.0g</td><td>74.1g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>761kcal</td><td>15.1g</td><td>40.6g</td><td>106.8g</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	516kcal	13.2g	26.0g	74.1g	2.4g	デラックス	761kcal	15.1g	40.6g	106.8g	2.5g	 <p><b>25</b> ◎ しっかりとチキンの濃厚ピリ辛胡麻ダレ 海老とインゲンのかき揚げ・甘辛あん 大根とふんわりきゃらぶきの煮物 ブロックリーとコーンの味噌マヨネーズ 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>ヘルシー</td><td>401kcal</td><td>10.3g</td><td>8.9g</td><td>68.3g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>585kcal</td><td>15.2g</td><td>14.2g</td><td>96.8g</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	401kcal	10.3g	8.9g	68.3g	1.9g	デラックス	585kcal	15.2g	14.2g	96.8g	2.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	458kcal	12.8g	18.1g	72.7g	1.8g																																																																																				
デラックス	689kcal	18.0g	37.6g	100.4g	3.1g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	456kcal	11.1g	12.4g	72.3g	2.3g																																																																																				
デラックス	840kcal	18.3g	33.6g	114.1g	2.7g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	486kcal	10.2g	30.1g	72.3g	1.8g																																																																																				
デラックス	724kcal	19.8g	24.1g	104.5g	3.0g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	516kcal	13.2g	26.0g	74.1g	2.4g																																																																																				
デラックス	761kcal	15.1g	40.6g	106.8g	2.5g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	401kcal	10.3g	8.9g	68.3g	1.9g																																																																																				
デラックス	585kcal	15.2g	14.2g	96.8g	2.3g																																																																																				
 <p><b>28</b> ◎ 牛すじ入り! 14種スパイスのカレー 白身魚フライ・明太子ソース 瀬戸内産小エビの真丈(しんじょ) 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>ヘルシー</td><td>485kcal</td><td>12.0g</td><td>15.5g</td><td>70.5g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>618kcal</td><td>18.5g</td><td>16.3g</td><td>96.9g</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	485kcal	12.0g	15.5g	70.5g	2.2g	デラックス	618kcal	18.5g	16.3g	96.9g	2.8g	 <p><b>29</b> Premium 焼肉&amp;野菜の日にちなんで ◎ 牛カツ・ネギたっぷり焼肉ダレ ◎ 疲労回復! 鶏肉と夏野菜の塩レモンマリネ 粗挽きつくね・5種果汁のおろしソース さっぱり青じそやレナムル 北海道産夕張メロンゼリー</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>ヘルシー</td><td>518kcal</td><td>12.0g</td><td>16.9g</td><td>77.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>744kcal</td><td>24.2g</td><td>23.7g</td><td>104.1g</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	518kcal	12.0g	16.9g	77.3g	2.1g	デラックス	744kcal	24.2g	23.7g	104.1g	2.6g	 <p><b>30</b> ◎ 手切りヒレカツ・会津若松風ソース 合鴨のゆず塩チャプチェ 麻婆きのこ ピリ辛こんにやくの炒め煮 ひじきとアボカドの黒胡麻サラダ</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>ヘルシー</td><td>414kcal</td><td>10.4g</td><td>13.1g</td><td>70.9g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>668kcal</td><td>19.8g</td><td>25.7g</td><td>97.9g</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	ヘルシー	414kcal	10.4g	13.1g	70.9g	2.4g	デラックス	668kcal	19.8g	25.7g	97.9g	2.2g	 <p><b>31</b> ◎ 照り焼きハンバーグ〜パスタ添え〜 チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ スナップエンドウとパプリカのオイスター炒め 切干大根煮 オクラと山芋のネバネバサラダ</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>ヘルシー</td><td>555kcal</td><td>15.8g</td><td>18.4g</td><td>79.1g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>デラックス</td><td>616kcal</td><td>16.9g</td><td>12.7g</td><td>105.8g</td><td>2.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ヘルシー	555kcal	15.8g	18.4g	79.1g	2.5g	デラックス	616kcal	16.9g	12.7g	105.8g	2.9g																		
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	485kcal	12.0g	15.5g	70.5g	2.2g																																																																																				
デラックス	618kcal	18.5g	16.3g	96.9g	2.8g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	518kcal	12.0g	16.9g	77.3g	2.1g																																																																																				
デラックス	744kcal	24.2g	23.7g	104.1g	2.6g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	414kcal	10.4g	13.1g	70.9g	2.4g																																																																																				
デラックス	668kcal	19.8g	25.7g	97.9g	2.2g																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																																																					
ヘルシー	555kcal	15.8g	18.4g	79.1g	2.5g																																																																																				
デラックス	616kcal	16.9g	12.7g	105.8g	2.9g																																																																																				

◎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。