

11月

🍱 1個から無料配達



安心・安全・ハルシー
お店で手作りのお弁当をお届けします。

日替わり弁当 Bento

管理栄養士が考えた

今月のプレミアムメニュー
浅草西の市にちなんで

6日 Premium

秋の味覚・栗を使ったロールケーキと、
意。黄金色の味噌大根で金運UPを担ったウラタと、
たこ焼きで、お祭りの定番をオリシアルメニューでご用
題を使った山椒風味の焼きそば。副菜は明太・ヨ味の
入りの甘辛タレをかけたもの。サブメインは合鴨・豆腐
ある「焼き焼き」をイメージし、メインは牛カツに玉子
揚げや赤味噌を折煎するお祭りです。浅草に老舗が多
有名な東京・浅草の西の市は、11月の西の日に開運招
き



牛カツ・すき焼き風野菜タレ

合鴨と豆腐焼で和風焼きそば〜山椒風味〜

金運UP! 味噌大根のハリハリサラダ

栗の味覚! 栗のロールケーキ

明太タコ 出汁入りたこ焼き

今月のおすすめメニュー

Premium 22日

和食の日にちなんで
11月24日は、「いいたんじょく」の語呂合わせで「和食の日」。日本人になじみ深い和食メニューをご用意しました。メインは、日本の食文化である「しょうゆもろみ」を使用したタレをかけた鶏竜田。サブメインは、和食の定番・鰻(あじ)を大根おろしソースでみぞれ煮風にしました。副菜は、青じそ風味のつくねと、ゆず風味の白菜漬で、どちらも香りの良さが極立つメニュー。デザートは、和菓子屋さんが作った粒あん入りのごま団子です。



和菓子屋さんのごま団子〜粒あん〜

白菜漬のゆず和え

青じそ香る・ひとくちつくね

鶏竜田・もろみネギダレ

あじのさっぱりみぞれ煮風



Special 12日
ひき肉たっぷり春雨のオイスター炒め
お肉とオイスターソースの旨味をぎゅっと閉じ込めた春雨は、そのままでも、ご飯と一緒にでも、箸が止まりません!
贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜
ホタテ・マグロ・昆布・カツオ、4種の贅沢なお出汁で味付けをした海鮮唐揚げをご用意。うま味の相乗効果で満足度も◎。



Special 27日
合鴨とニョッキの瀬戸内塩レモンダレ
低糖質なカリフラワーニョッキと、鶏肉よりも低カロリーな合鴨を使用した、高たんぱくヘルシーな1品。瀬戸内産レモンを使用した塩レモンダレで和えました。
鳥取県境産産紅ズワイ蟹クリームコロッケ
水揚げ量日本一を誇る鳥取県境産産の紅ズワイ蟹を使用したクリームコロッケです。ほぐし身と濃厚クリームで豪華に仕上げました。



名古屋めしフェア 29日
グルメ激戦区として知られる名古屋の名物料理を集めました♪
豆腐麺で! 名古屋発祥 台湾混ぜそば風
中華麺に醤油ベースのそばをたっぷり乗せ、かき混ぜながら食べる混ぜそばを、今回は豆腐麺でアレンジしました。
名古屋めし チキンカツで味噌カツ風
串カツをどて鍋(もつ味噌煮込み)に浸して食べたことで生まれたなど、起源は諸説ある味噌カツ。ここでは、濃厚な味噌ダレにチキンカツを合わせました。

いいにほんしよく
11月24日は「和食の日」



日替わりデラックス弁当
550円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安750kcal
ご飯大盛り無料



日替わりヘルシー弁当
450円(税込)
日替わりのおかず5品
カロリー目安550kcal
受賞 2018

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】ご好評により、締切時間前に完売する事もございます。予めご了承ください。

・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。

11月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2024
November

月	火	水	木	金																																																																																					
				<p>1</p>  <p>中華</p> <p>◎ 黒酢の酢鶏〜鶏肉と野菜の黒酢ダレ〜 さつま芋コロッケ・黒ごま風味 肉団子の豆乳煮 山菜の高菜おろし和え ヤングコーンとひじきのオリエンタルサラダ</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</td><td>789kcal</td><td>17.8g</td><td>28.9g</td><td>112.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>499kcal</td><td>11.7g</td><td>16.1g</td><td>75.3g</td><td>1.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	デラックス	789kcal	17.8g	28.9g	112.3g	2.1g	ヘルシー	499kcal	11.7g	16.1g	75.3g	1.5g																																																																				
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	789kcal	17.8g	28.9g	112.3g	2.1g																																																																																				
ヘルシー	499kcal	11.7g	16.1g	75.3g	1.5g																																																																																				
<p>4</p> <p>店休日</p>	<p>5</p> <p>さかなの日</p>  <p>◎ 豚唐揚げと彩り野菜の和風おかか炒め 鱈(たら)の塩レモンソース ちくわ磯辺揚げ カニカマと白菜漬の和え物 チリポテトサラダ</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</td><td>645kcal</td><td>18.1g</td><td>19.3g</td><td>96.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>441kcal</td><td>11.6g</td><td>12.6g</td><td>68.0g</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	645kcal	18.1g	19.3g	96.4g	2.7g	ヘルシー	441kcal	11.6g	12.6g	68.0g	1.9g	<p>6</p> <p>Premium 浅草西の市 にちなんで</p>  <p>◎ 牛カツ・すき焼き風野菜ダレ ◎ 合鴨と豆腐麺で和風焼きそば〜山椒風味〜 出汁入りたこ焼き・明太マヨ 金運UP! 麦味噌大根のバリバリサラダ 秋の味覚! 栗のロールケーキ</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</td><td>797kcal</td><td>20.7g</td><td>30.2g</td><td>102.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>528kcal</td><td>13.2g</td><td>18.6g</td><td>72.2g</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	797kcal	20.7g	30.2g	102.6g	2.8g	ヘルシー	528kcal	13.2g	18.6g	72.2g	1.9g	<p>7</p> <p>立冬</p> <p>冬野菜</p>  <p>◎ 冬野菜キャベツのまるっとメンチカツ ほぐし鶏と大根の参鶏湯(サムゲタン)風 わかめとネギのサクサク醤油ナムル プロッコリーの柚子胡椒マヨサラダ</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</td><td>725kcal</td><td>22.5g</td><td>24.9g</td><td>99.8g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>473kcal</td><td>14.1g</td><td>14.5g</td><td>69.5g</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	725kcal	22.5g	24.9g	99.8g	2.9g	ヘルシー	473kcal	14.1g	14.5g	69.5g	1.9g	<p>8</p>  <p>◎ 粗挽き肉ハンバーグ・デミマスタードソース お楽しみの一品 花かんもの煮物 銚子焼と春雨のピリ辛中華和え ごぼうとこんにゃくの梅味噌サラダ</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</td><td>654kcal</td><td>20.2g</td><td>17.8g</td><td>101.0g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>437kcal</td><td>12.7g</td><td>10.7g</td><td>70.9g</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	654kcal	20.2g	17.8g	101.0g	2.5g	ヘルシー	437kcal	12.7g	10.7g	70.9g	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	645kcal	18.1g	19.3g	96.4g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	441kcal	11.6g	12.6g	68.0g	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	797kcal	20.7g	30.2g	102.6g	2.8g																																																																																				
ヘルシー	528kcal	13.2g	18.6g	72.2g	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	725kcal	22.5g	24.9g	99.8g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	473kcal	14.1g	14.5g	69.5g	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	654kcal	20.2g	17.8g	101.0g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	437kcal	12.7g	10.7g	70.9g	1.8g																																																																																				
<p>11</p>  <p>リコピン</p> <p>◎ 牛肉のトマトすき煮 津軽名物! いがめんち(イカメンチカツ) 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 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</td><td>692kcal</td><td>18.7g</td><td>21.4g</td><td>102.7g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>481kcal</td><td>12.7g</td><td>14.6g</td><td>72.3g</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	692kcal	18.7g	21.4g	102.7g	2.9g	ヘルシー	481kcal	12.7g	14.6g	72.3g	2.1g	<p>12</p> <p>★ Special</p>  <p>◎ 贅沢唐揚げ〜4種海鮮お出汁〜 ◎ ひき肉たっぷり春雨のオイスター炒め 銚子名物カレーボール・おでん風 白菜漬の青じそ和え 彩りお豆入り! さつま芋とかぼちゃのマッシュ</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</td><td>714kcal</td><td>18.8g</td><td>22.5g</td><td>107.4g</td><td>3.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>470kcal</td><td>12.2g</td><td>12.3g</td><td>76.1g</td><td>2.4g</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	714kcal	18.8g	22.5g	107.4g	3.4g	ヘルシー	470kcal	12.2g	12.3g	76.1g	2.4g	<p>13</p>  <p>◎ 海老カツ・BBQソース 7品目具材入り! 鶏肉入り豆腐ハンバーグ 竹の子とチンゲン菜の生姜炒め おまかせの副菜 紅芯大根とカリフラワーのオニオンドレッシング</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</td><td>730kcal</td><td>17.3g</td><td>25.4g</td><td>105.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>466kcal</td><td>11.0g</td><td>14.1g</td><td>72.4g</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	730kcal	17.3g	25.4g	105.9g	2.5g	ヘルシー	466kcal	11.0g	14.1g	72.4g	1.7g	<p>14</p> <p>タルタルソースの日</p>  <p>◎ 鶏竜田・広島菜のしば漬風タルタル イカとオクラの落とし揚げ・お出汁あん 大豆のペペロンチーノ風 わかめとネギのサクサク醤油ナムル Wコーンのエスニックサラダ</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</td><td>770kcal</td><td>21.1g</td><td>30.6g</td><td>100.2g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>499kcal</td><td>13.7g</td><td>17.7g</td><td>69.9g</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	770kcal	21.1g	30.6g	100.2g	3.0g	ヘルシー	499kcal	13.7g	17.7g	69.9g	2.1g	<p>15</p>  <p>韓国料理</p> <p>◎ 牛すじ入りユッケジャン風スープ煮 ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 黒胡椒香る! ハムステーキ ひじき煮 なすのピリ辛中華サラダ</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>デラックス</td><td>654kcal</td><td>15.9g</td><td>21.2g</td><td>98.0g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>459kcal</td><td>11.2g</td><td>14.7g</td><td>68.1g</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	デラックス	654kcal	15.9g	21.2g	98.0g	3.1g	ヘルシー	459kcal	11.2g	14.7g	68.1g	2.3g
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	692kcal	18.7g	21.4g	102.7g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	481kcal	12.7g	14.6g	72.3g	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	714kcal	18.8g	22.5g	107.4g	3.4g																																																																																				
ヘルシー	470kcal	12.2g	12.3g	76.1g	2.4g																																																																																				
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	730kcal	17.3g	25.4g	105.9g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	466kcal	11.0g	14.1g	72.4g	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	770kcal	21.1g	30.6g	100.2g	3.0g																																																																																				
ヘルシー	499kcal	13.7g	17.7g	69.9g	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	654kcal	15.9g	21.2g	98.0g	3.1g																																																																																				
ヘルシー	459kcal	11.2g	14.7g	68.1g	2.3g																																																																																				
<p>18</p>  <p>◎ ごろっと鶏肉のネギ塩野菜炒め 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 野菜たっぷり揚げ餃子 かぶときゅうりの梅和え 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</td><td>666kcal</td><td>20.2g</td><td>19.0g</td><td>99.4g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>484kcal</td><td>14.0g</td><td>13.8g</td><td>72.3g</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	666kcal	20.2g	19.0g	99.4g	2.3g	ヘルシー	484kcal	14.0g	13.8g	72.3g	1.7g	<p>19</p> <p>大分県</p>  <p>◎ 大分風とり天・胡麻マヨソース 香ばし醤油の焼きもろこし天・そぼろあん 刻み昆布と小松菜の柚子胡椒和え 切干大根煮 山芋のポン酢ジュレサラダ</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</td><td>703kcal</td><td>21.5g</td><td>22.9g</td><td>105.8g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>453kcal</td><td>13.4g</td><td>12.7g</td><td>75.1g</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	703kcal	21.5g	22.9g	105.8g	2.7g	ヘルシー	453kcal	13.4g	12.7g	75.1g	2.0g	<p>20</p>  <p>◎ ビーフ入りハンバーグ・和風オニオン 洋風春巻き! マルゲリータピザロール 彩り野菜のチャブチェ ツナとプロッコリーのコンソメ煮 店主おすすめ! 一品</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</td><td>706kcal</td><td>18.8g</td><td>20.6g</td><td>109.4g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>459kcal</td><td>12.1g</td><td>11.3g</td><td>76.1g</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	706kcal	18.8g	20.6g	109.4g	2.7g	ヘルシー	459kcal	12.1g	11.3g	76.1g	1.9g	<p>21</p>  <p>◎ 豚肉とごごろ野菜のカレー煮込み お楽しみの揚げ物 タコ入り! 海鮮チヂミ カラフルお豆の白和え れんこんときゅうりの黒胡麻サラダ</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</td><td>765kcal</td><td>18.2g</td><td>24.6g</td><td>113.3g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>511kcal</td><td>12.4g</td><td>14.8g</td><td>79.3g</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	765kcal	18.2g	24.6g	113.3g	2.4g	ヘルシー	511kcal	12.4g	14.8g	79.3g	1.7g	<p>22</p> <p>Premium 和食の日に ちなんで</p>  <p>◎ 鶏竜田・もろみネギダレ ◎ 鯨(あじ)のさっぱりみぞれ煮風 青じそ香る・ひとくちつくね 白菜漬のゆず和え 和菓子屋さんのごま団子〜粒あん〜</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</td><td>860kcal</td><td>25.2g</td><td>34.2g</td><td>109.8g</td><td>3.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>579kcal</td><td>16.2g</td><td>20.9g</td><td>79.5g</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	デラックス	860kcal	25.2g	34.2g	109.8g	3.3g	ヘルシー	579kcal	16.2g	20.9g	79.5g	2.3g
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	666kcal	20.2g	19.0g	99.4g	2.3g																																																																																				
ヘルシー	484kcal	14.0g	13.8g	72.3g	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	703kcal	21.5g	22.9g	105.8g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	453kcal	13.4g	12.7g	75.1g	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	706kcal	18.8g	20.6g	109.4g	2.7g																																																																																				
ヘルシー	459kcal	12.1g	11.3g	76.1g	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	765kcal	18.2g	24.6g	113.3g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	511kcal	12.4g	14.8g	79.3g	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	860kcal	25.2g	34.2g	109.8g	3.3g																																																																																				
ヘルシー	579kcal	16.2g	20.9g	79.5g	2.3g																																																																																				
<p>25</p>  <p>◎ ごろっとチキンときのこの豆乳クリーム チリソースで味わう海老イカ海鮮メンチ 高野豆腐とそぼろの煮物 小松菜とパプリカのバター醤油炒め バジルマカロニサラダ</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</td><td>626kcal</td><td>24.3g</td><td>14.6g</td><td>97.2g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>438kcal</td><td>15.8g</td><td>10.5g</td><td>68.4g</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	626kcal	24.3g	14.6g	97.2g	2.0g	ヘルシー	438kcal	15.8g	10.5g	68.4g	1.6g	<p>26</p>  <p>◎ とろーりエッグハンバーグ・照焼きソース 白身魚フライ・5種果汁大根おろし きんぴら蓮根 おまかせの副菜 プロッコリーと人参の3種チーズシーザーサラダ</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>デラックス</td><td>703kcal</td><td>20.5g</td><td>22.9g</td><td>100.8g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>462kcal</td><td>13.7g</td><td>13.1g</td><td>70.5g</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	703kcal	20.5g	22.9g	100.8g	2.4g	ヘルシー	462kcal	13.7g	13.1g	70.5g	1.7g	<p>27</p> <p>★ Special</p>  <p>◎ 鳥取県境港産紅ズワイ蟹クリームコロッケ ◎ 合鴨とニョッキの瀬戸内塩レモンダレ キャベツの練り天 しいたけの旨辛炒め きゅうりの生姜昆布サラダ</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</td><td>735kcal</td><td>16.1g</td><td>23.8g</td><td>107.3g</td><td>2.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>469kcal</td><td>11.3g</td><td>12.9g</td><td>73.1g</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	735kcal	16.1g	23.8g	107.3g	2.9g	ヘルシー	469kcal	11.3g	12.9g	73.1g	2.1g	<p>28</p> <p>中華</p>  <p>◎ 中華風豚チリ彩り炒め〜玉子野菜入り〜 アブラカレイ・きのこのもろみ醤油ダレ おからとほうれん草の梅和え ひじき煮 店主おすすめ! 一品</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</td><td>691kcal</td><td>17.1g</td><td>21.6g</td><td>104.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>465kcal</td><td>11.3g</td><td>13.4g</td><td>72.8g</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	691kcal	17.1g	21.6g	104.4g	2.5g	ヘルシー	465kcal	11.3g	13.4g	72.8g	1.8g	<p>29</p> <p>名古屋めしフェア</p>  <p>◎ 名古屋めし チキンカツで味噌カツ風 ◎ 豆腐麺で! 名古屋発祥 台湾混ぜそば風 なすと青じその和え物 金色のさつまいもサラダ〜マスタード風味〜</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</td><td>679kcal</td><td>22.2g</td><td>18.5g</td><td>103.7g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー</td><td>473kcal</td><td>13.7g</td><td>12.2g</td><td>75.5g</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	679kcal	22.2g	18.5g	103.7g	2.4g	ヘルシー	473kcal	13.7g	12.2g	75.5g	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	626kcal	24.3g	14.6g	97.2g	2.0g																																																																																				
ヘルシー	438kcal	15.8g	10.5g	68.4g	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	703kcal	20.5g	22.9g	100.8g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	462kcal	13.7g	13.1g	70.5g	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	735kcal	16.1g	23.8g	107.3g	2.9g																																																																																				
ヘルシー	469kcal	11.3g	12.9g	73.1g	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	691kcal	17.1g	21.6g	104.4g	2.5g																																																																																				
ヘルシー	465kcal	11.3g	13.4g	72.8g	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	679kcal	22.2g	18.5g	103.7g	2.4g																																																																																				
ヘルシー	473kcal	13.7g	12.2g	75.5g	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。

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、11/5は水産物を豊富に使用しています。