

1個から無料配達



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。

# 日替わり弁当

*Bento*

管理栄養士が考えた

父の日には、お父さんにうれしいお料理をご用意させていただきます。父の日メニューは、お父さんにうれしいお料理をご用意させていただきます。父の日メニューは、お父さんにうれしいお料理をご用意させていただきます。

17日

Premium

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

父の日メニュー

## 今月のおすすめメニュー

Premium 4日

横浜・長崎開港記念日にちなんで  
6月2日は横浜と長崎の開港記念日。それにちなんで、長崎名物「トルコライス」風のメニューをご用意しました。チーズ入りハンバーグやエビフライ、ナポリタン風の pasta を盛り合わせて、ボリューム満点です。副菜には、かつて「中華街」を意味した「南京町」にかけた南瓜の天ぷらと、港町をイメージしたシーフードサラダを。デザートは、横浜発祥といわれる「あいすくりん」をイメージし、カスタードとカラメルソースを包んだロールケーキです♪



中華街＝南京町にかけて「南瓜」天ぷら  
ふりっとミニエビフライ・フジリでナポリタン風  
馬車道想ふ・あいすくりん風カスタードロール  
シーフードのカラフルサラダ  
チーズインハンバーグ デミソース



★ Special 13日  
春雨入り！  
ピリ辛黒酢麻婆なす  
贅沢唐揚げ～4種海鮮お出汁～



★ Special 25日  
合鴨とニョッキの塩バターソース  
鯖のコロコロ竜田



今月のフェア 11日  
入梅フェア  
ビタミンB豊富！  
合鴨の香味ネギ和え  
ビーフ入りメンチカツ・さっぱり梅ダレ



今月のフェア 27日  
アジアングルメフェア  
豚肉と野菜の台湾ルーロン風炒め  
エスニック風チキン・レモンチリソース



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



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

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 【お届け前日 10:00 まで】  
TEL 011-376-5363 【お届け前日 10:00 まで】  
https://sorairo.online/  
※締切時間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。  
※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。

# 6月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2025  
June

月	火	水	木	金																																																																											
<p>2</p> <p>◎ サクシとスティックチキン イカ団子と根菜の中華あん 大豆の甘辛胡麻和え 大根のコンソメ煮 キャベツの昆布ボン酢ジュレサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 637kcal</td><td>21.2g</td><td>16.9g</td><td>101.3g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 429kcal</td><td>14.1g</td><td>10.5g</td><td>70.0g</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 637kcal	21.2g	16.9g	101.3g	2.5g	ヘルシー 429kcal	14.1g	10.5g	70.0g	1.6g	<p>3</p> <p>◎ 鶏肉となすの生姜炒め ごま油香る! 塩じゃがコロッケ 肉さつま揚げ・チリマヨネーズ 切干大根煮 店主おすすめ品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 688kcal</td><td>19.5g</td><td>22.9g</td><td>98.2g</td><td>3.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 467kcal</td><td>13.9g</td><td>14.6g</td><td>68.5g</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 688kcal	19.5g	22.9g	98.2g	3.2g	ヘルシー 467kcal	13.9g	14.6g	68.5g	2.4g	<p>4 <b>Premium</b> 横浜・長崎開港 記念日にちなんで</p> <p>◎ チーズインハンバーグデミソース ◎ ふりっとミニエフライ・フジリでナポリタン風 中華街＝南京町にかけて「南天」天ぷら シーフードのカラフルサラダ 馬車道想ふ・あひすくりん風カスタードロール</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 706kcal</td><td>19.8g</td><td>24.6g</td><td>99.2g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 475kcal</td><td>13.1g</td><td>15.4g</td><td>69.7g</td><td>1.3g</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 706kcal	19.8g	24.6g	99.2g	2.0g	ヘルシー 475kcal	13.1g	15.4g	69.7g	1.3g	<p>5</p> <p>◎ さっぱり瀬戸内塩レモンと豚肉のネギ塩炒め 海老イカ海鮮カツ・ソース ひじきと小松菜のバターソテー きんぴられんこん ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 616kcal</td><td>17.1g</td><td>15.5g</td><td>99.3g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 422kcal</td><td>11.2g</td><td>10.2g</td><td>69.8g</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 616kcal	17.1g	15.5g	99.3g	2.0g	ヘルシー 422kcal	11.2g	10.2g	69.8g	1.6g	<p>6 <b>さかなの日</b></p> <p>◎ 唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和え サーモンフライ・タルタルソース 銚子名物カレーボール 切昆布と春雨の煮物 花野菜のドレッシングサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 759kcal</td><td>21.1g</td><td>28.7g</td><td>107.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 487kcal</td><td>13.5g</td><td>15.8g</td><td>76.6g</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 759kcal	21.1g	28.7g	107.6g	2.8g	ヘルシー 487kcal	13.5g	15.8g	76.6g	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 637kcal	21.2g	16.9g	101.3g	2.5g																																																																											
ヘルシー 429kcal	14.1g	10.5g	70.0g	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 688kcal	19.5g	22.9g	98.2g	3.2g																																																																											
ヘルシー 467kcal	13.9g	14.6g	68.5g	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 706kcal	19.8g	24.6g	99.2g	2.0g																																																																											
ヘルシー 475kcal	13.1g	15.4g	69.7g	1.3g																																																																											
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 616kcal	17.1g	15.5g	99.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 422kcal	11.2g	10.2g	69.8g	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 759kcal	21.1g	28.7g	107.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 487kcal	13.5g	15.8g	76.6g	2.0g																																																																											
<p>9</p> <p>◎ 粗挽き肉ハンバーグ・オニオンソース さつま芋コロッケ・黒ごま風味 大豆とインゲンの柚子胡椒炒め ひじき煮 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 728kcal</td><td>19.2g</td><td>27.3g</td><td>112.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 512kcal</td><td>13.0g</td><td>16.7g</td><td>76.5g</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 728kcal	19.2g	27.3g	112.9g	2.5g	ヘルシー 512kcal	13.0g	16.7g	76.5g	1.9g	<p>10</p> <p>◎ ピリッと山椒風味の揚げ鶏 肉団子とこんにゃくのどて煮風 かぼちゃの甘辛マッシュ おまかせの副菜 キャベツとコーンのコールスローサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 728kcal</td><td>20.4g</td><td>25.5g</td><td>102.6g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 485kcal</td><td>13.8g</td><td>15.1g</td><td>72.5g</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 728kcal	20.4g	25.5g	102.6g	2.6g	ヘルシー 485kcal	13.8g	15.1g	72.5g	1.7g	<p>11 <b>入梅フェア</b></p> <p>◎ ビーフ入りメンチカツ・さっぱり梅ダレ ◎ ビタミンB豊富! 合鴨の香味ネギ和え 京風卵の花～おからと野菜煮～ 広島菜入り 切干ときゅうりの赤しそ漬和え 白菜漬のもろみ醤油サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 684kcal</td><td>18.0g</td><td>23.0g</td><td>100.2g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 451kcal</td><td>12.2g</td><td>13.4g</td><td>69.9g</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 684kcal	18.0g	23.0g	100.2g	2.7g	ヘルシー 451kcal	12.2g	13.4g	69.9g	1.9g	<p>12</p> <p>◎ 豚肉と野菜のトマト酢豚 お楽しみの1品 ちくわ磯辺揚げ 竹の子と高菜の中華炒め わかめとオクラの5種果汁おろしサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 757kcal</td><td>15.3g</td><td>28.3g</td><td>108.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 499kcal</td><td>11.1g</td><td>16.7g</td><td>75.4g</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 757kcal	15.3g	28.3g	108.5g	2.5g	ヘルシー 499kcal	11.1g	16.7g	75.4g	1.9g	<p>13 <b>★ Special</b></p> <p>◎ 贅沢唐揚げ～4種海鮮お出汁～ ◎ 春雨入り! ビリ辛黒酢麻婆なす 大阪名物! たこ焼き 小松菜の玉子あん 紅芯大根とサラダこんにゃくのオニオンドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 758kcal</td><td>18.6g</td><td>29.9g</td><td>101.7g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 493kcal</td><td>12.1g</td><td>17.8g</td><td>69.8g</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 758kcal	18.6g	29.9g	101.7g	2.8g	ヘルシー 493kcal	12.1g	17.8g	69.8g	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 728kcal	19.2g	27.3g	112.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 512kcal	13.0g	16.7g	76.5g	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 728kcal	20.4g	25.5g	102.6g	2.6g																																																																											
ヘルシー 485kcal	13.8g	15.1g	72.5g	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 684kcal	18.0g	23.0g	100.2g	2.7g																																																																											
ヘルシー 451kcal	12.2g	13.4g	69.9g	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 757kcal	15.3g	28.3g	108.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 499kcal	11.1g	16.7g	75.4g	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 758kcal	18.6g	29.9g	101.7g	2.8g																																																																											
ヘルシー 493kcal	12.1g	17.8g	69.8g	1.9g																																																																											
<p>16</p> <p>◎ 海老カツ・オーロラソース バターチキンカレー煮込み サクッとれんこん天ぷら 大根の含め煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 655kcal</td><td>19.5g</td><td>17.8g</td><td>101.1g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 450kcal</td><td>12.3g</td><td>12.0g</td><td>71.1g</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 655kcal	19.5g	17.8g	101.1g	2.3g	ヘルシー 450kcal	12.3g	12.0g	71.1g	1.6g	<p>17 <b>Premium</b> 父の日にちなんで</p> <p>◎ がっつり! 牛カツ ◎ 鰻(あじ)竜田～なめろう味噌仕立て～ 枝豆と小松菜のアンチョビソテー 麦味噌漬ときゅうりのバリバリサラダ ほろにが珈琲あんのまんなん大福</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 743kcal</td><td>20.6g</td><td>25.0g</td><td>106.3g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 488kcal</td><td>12.9g</td><td>14.0g</td><td>76.1g</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 743kcal	20.6g	25.0g	106.3g	2.0g	ヘルシー 488kcal	12.9g	14.0g	76.1g	1.4g	<p>18</p> <p>◎ ごろっと鶏肉・油淋鶏(ユージンチー)ソース 栗かぼちゃコロッケ 肉団子の豆乳煮 ごぼうとひじきのピリ辛きんぴら キャベツと人参の和サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 653kcal</td><td>20.8g</td><td>16.3g</td><td>103.9g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 441kcal</td><td>13.6g</td><td>10.4g</td><td>72.1g</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 653kcal	20.8g	16.3g	103.9g	2.5g	ヘルシー 441kcal	13.6g	10.4g	72.1g	1.9g	<p>19</p> <p>◎ さっぱり大葉入りつみれ・照焼きソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬け 野菜たっぷり揚げ餃子 切干大根煮 里芋入り3種チーズのシーザーポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 699kcal</td><td>21.5g</td><td>19.2g</td><td>101.9g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 482kcal</td><td>14.0g</td><td>12.2g</td><td>72.2g</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 699kcal	21.5g	19.2g	101.9g	2.4g	ヘルシー 482kcal	14.0g	12.2g	72.2g	1.8g	<p>20</p> <p>◎ ビーフ入りハンバーグ・BBQソース 鶏竜田と彩り野菜のおろしダレ ピーマンのオイスター炒め おまかせの副菜 マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 651kcal</td><td>22.7g</td><td>16.9g</td><td>100.5g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 460kcal</td><td>15.9g</td><td>11.7g</td><td>71.8g</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 651kcal	22.7g	16.9g	100.5g	2.8g	ヘルシー 460kcal	15.9g	11.7g	71.8g	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 655kcal	19.5g	17.8g	101.1g	2.3g																																																																											
ヘルシー 450kcal	12.3g	12.0g	71.1g	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 743kcal	20.6g	25.0g	106.3g	2.0g																																																																											
ヘルシー 488kcal	12.9g	14.0g	76.1g	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 653kcal	20.8g	16.3g	103.9g	2.5g																																																																											
ヘルシー 441kcal	13.6g	10.4g	72.1g	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 699kcal	21.5g	19.2g	101.9g	2.4g																																																																											
ヘルシー 482kcal	14.0g	12.2g	72.2g	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 651kcal	22.7g	16.9g	100.5g	2.8g																																																																											
ヘルシー 460kcal	15.9g	11.7g	71.8g	2.2g																																																																											
<p>23</p> <p>◎ 牛すじ入りユッケジャン風スープ煮 白身魚フライ・ソース たこと紅生姜の揚げ天 ひじき煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 602kcal</td><td>17.5g</td><td>15.9g</td><td>95.5g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 432kcal</td><td>12.3g</td><td>11.7g</td><td>68.1g</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 602kcal	17.5g	15.9g	95.5g	3.0g	ヘルシー 432kcal	12.3g	11.7g	68.1g	2.2g	<p>24</p> <p>◎ オマール海老のビスコ風コロッケ 豚肉と野菜の柚子胡椒チャプチェ 竹の子の生姜昆布煮 ほうれん草の白和え 店主おすすめ品</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 712kcal</td><td>15.9g</td><td>22.5g</td><td>109.1g</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>11.0g</td><td>13.7g</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 712kcal	15.9g	22.5g	109.1g	2.0g	ヘルシー 474kcal	11.0g	13.7g	75.3g	1.5g	<p>25 <b>★ Special</b></p> <p>◎ 鯖(まぐろ)のコロコロ竜田 ◎ 合鴨とニョッキの塩バターソテー 花がもんの煮物 さつま芋とかぼちゃのマスタード和え カリフラワーときゅうりの和風サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 629kcal</td><td>20.9g</td><td>14.9g</td><td>98.9g</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 450kcal</td><td>15.0g</td><td>10.6g</td><td>71.2g</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 629kcal	20.9g	14.9g	98.9g	2.2g	ヘルシー 450kcal	15.0g	10.6g	71.2g	1.7g	<p>26</p> <p>◎ デミグラスソースの煮込みハンバーグ 牛肉入りホクホクじゃがいものコロッケ 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ 切干とチンゲン菜の焼肉タレ炒め オクラのネバネバサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 685kcal</td><td>16.9g</td><td>19.5g</td><td>109.4g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 458kcal</td><td>11.5g</td><td>12.1g</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 685kcal	16.9g	19.5g	109.4g	2.8g	ヘルシー 458kcal	11.5g	12.1g	75.1g	2.0g	<p>27 <b>アジアグルメフェア</b></p> <p>◎ エスニック風チキン・レモンチリソース ◎ 豚肉と野菜の台湾ルーロン風炒め 韓国の定番! タコ入りチヂミ さつま芋とお豆のカレーマヨ和え あざり入りヤムウンセン(タイ春雨サラダ)風</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 742kcal</td><td>18.2g</td><td>26.0g</td><td>106.4g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 497kcal</td><td>12.4g</td><td>15.6g</td><td>75.4g</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 742kcal	18.2g	26.0g	106.4g	2.5g	ヘルシー 497kcal	12.4g	15.6g	75.4g	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 602kcal	17.5g	15.9g	95.5g	3.0g																																																																											
ヘルシー 432kcal	12.3g	11.7g	68.1g	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 712kcal	15.9g	22.5g	109.1g	2.0g																																																																											
ヘルシー 474kcal	11.0g	13.7g	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 629kcal	20.9g	14.9g	98.9g	2.2g																																																																											
ヘルシー 450kcal	15.0g	10.6g	71.2g	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 685kcal	16.9g	19.5g	109.4g	2.8g																																																																											
ヘルシー 458kcal	11.5g	12.1g	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 742kcal	18.2g	26.0g	106.4g	2.5g																																																																											
ヘルシー 497kcal	12.4g	15.6g	75.4g	1.7g																																																																											
<p>30</p> <p>◎ 蒸し鶏の黒胡麻棒鶏(バンバンジー) お楽しみの揚げ物 ミートボールトマト煮込み わかめとネギのサクサク醤油炒め マカロニサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>デラックス 648kcal</td><td>22.8g</td><td>18.7g</td><td>94.8g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 454kcal</td><td>15.0g</td><td>13.2g</td><td>67.7g</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 648kcal	22.8g	18.7g	94.8g	3.0g	ヘルシー 454kcal	15.0g	13.2g	67.7g	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 648kcal	22.8g	18.7g	94.8g	3.0g																																																																											
ヘルシー 454kcal	15.0g	13.2g	67.7g	2.2g																																																																											

◎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、6/6は水産物を豊富に使用しています。