

3
2026



桃の節句に合わせて、春らしい彩りと華やかなメニューをご用意しました。メインは、フライドフィッシュに春色の明太タルタルを添えて、サブメインは、あぐー豚ハンバーグにあぐー入り和風生美あんがかかっています。副菜は、菜の花入りのカラフル野菜サラダは春豆腐を梅風味で、スタロソエツタ入りカラフル野菜サラダは春の装いを表現しています。デザートには、桜の葉の香りと塩気がほんのりと効いた桜餅を包んだ、桜餅風のまんなん大福です。

ひなまつり

3日 Premium

今月のプレミアムメニュー

1個から無料配達



安心・安全・ヘルシー。お店で手作りのお弁当をお届けします。

日替わりお弁当

管理栄養士が考えた

今月のおすすめメニュー

Premium 13日



高菜入りしらすの和風ショートパスタ

クリームチーズ入りふんわりロールケーキ

合鴨のホワイトクリームシチュー

白菜漬のもろみサラダ

ビーフカツ・トマトチーズソース

ホワイトデーにちなんで
想いを返すホワイトデーは日本発のイベント。白を基調としてやさしいテイストを表現しました。メインは、ビーフカツにトマトチーズソースをかけ、満足感のある味わいに。サブメインは、まろやかな旨みたっぷりの合鴨入りホワイトクリームシチューです。副菜は、高菜入りしらすの和風ショートパスタと、白菜漬のもろみサラダでさっぱりと。デザートは、クリームチーズ入りロールケーキで、穏やかなひとときをお過ごしください。

★ Special 10日
あぐー 鱈電田・ひき肉入り四川風麻婆あん
黒トリュフ香る唐揚げ

★ Special 25日
合鴨のごちそう黒酢オニオン
桜海老のクリームコロッケ

今月のフェア 19日
洋食フェア
海老フライ・マスタードマヨ
粗挽きハンバーグ・王道デミグラスソース
鉄板の洋食を詰め込んだ、満足感あるごちそうランチ。

今月のフェア 27日
東北フェア
春雨で盛岡じゃじゃ麺風
ビーフ入りメンチカツ・会津若松風ソース
東北各地の味わいを、一つのお弁当に集めました。



日替わりデラックス弁当 600円(税込)
ご飯大盛り無料
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 500円(税込)
入賞
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】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。

3月 日替わりメニュー

管理栄養士が考えた

2026
March

月	火	水	木	金																																																																											
<p>2 国産生姜</p> <p>◎ 豚肉生姜焼き・野菜添え ごま油香る! 塩じゃがコロケ 出汁入りたこ焼き 切干大根煮 小松菜の黒胡麻サラダ</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 598kcal</td><td>15.5g</td><td>25.1g</td><td>81.6g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 399kcal</td><td>10.4g</td><td>15.3g</td><td>58.9g</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 598kcal	15.5g	25.1g	81.6g	2.3g	ヘルシー 399kcal	10.4g	15.3g	58.9g	1.7g	<p>3 Premium ひなまつり</p> <p>◎ フライドチキン・春色明太タルタル ◎ あぐる豚ハンバーグ・あさり入り和風生姜あん 菜の花入りふんわり花形豆腐〜梅風味〜 スクランブルエッグ入りカラフル野菜サラダ 春のかおり 桜餡のまんなん大福</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 771kcal</td><td>23.2g</td><td>37.6g</td><td>88.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 510kcal</td><td>14.3g</td><td>22.3g</td><td>65.6g</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 771kcal	23.2g	37.6g	88.5g	2.5g	ヘルシー 510kcal	14.3g	22.3g	65.6g	1.6g	<p>4 ぷりぷり海老</p> <p>◎ 海老カツ・ソース たっぷりひき肉のオイスター春雨 大根のコンソメ煮 鮭とピーマンののろみ醤油炒め 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 574kcal</td><td>16.1g</td><td>18.8g</td><td>86.7g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 401kcal</td><td>10.5g</td><td>12.9g</td><td>61.7g</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 574kcal	16.1g	18.8g	86.7g	2.3g	ヘルシー 401kcal	10.5g	12.9g	61.7g	1.7g	<p>5 サクサク衣!</p> <p>◎ 極厚ハムカツ・スタミナ焼肉ダレ カルシウム豊富 あじの南蛮漬け きんぴられんこん ひじき入り白和え 店主おすすめの1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 614kcal</td><td>19.0g</td><td>20.4g</td><td>89.3g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 406kcal</td><td>12.4g</td><td>12.1g</td><td>63.1g</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 614kcal	19.0g	20.4g	89.3g	3.0g	ヘルシー 406kcal	12.4g	12.1g	63.1g	2.1g	<p>6 さかなの日</p> <p>◎ 唐揚げとじゃがいもの香ばしおかか和え 白身魚フライ・柚子胡椒風味 桃子名物カレーボール 京風卵の花〜おかからと野菜煮〜 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 707kcal</td><td>19.5g</td><td>32.3g</td><td>86.7g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 472kcal</td><td>13.0g</td><td>19.6g</td><td>62.9g</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 707kcal	19.5g	32.3g	86.7g	2.7g	ヘルシー 472kcal	13.0g	19.6g	62.9g	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 598kcal	15.5g	25.1g	81.6g	2.3g																																																																											
ヘルシー 399kcal	10.4g	15.3g	58.9g	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 771kcal	23.2g	37.6g	88.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 510kcal	14.3g	22.3g	65.6g	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 574kcal	16.1g	18.8g	86.7g	2.3g																																																																											
ヘルシー 401kcal	10.5g	12.9g	61.7g	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 614kcal	19.0g	20.4g	89.3g	3.0g																																																																											
ヘルシー 406kcal	12.4g	12.1g	63.1g	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 707kcal	19.5g	32.3g	86.7g	2.7g																																																																											
ヘルシー 472kcal	13.0g	19.6g	62.9g	2.0g																																																																											
<p>9 5種果汁入りおろし</p> <p>◎ ビーフ入りハンバーグ・おろしソース お楽しみの揚げ物 たこと紅生姜の揚げ天 かぶとチンゲン菜の炒め煮 キャベツのピリ辛サラダ</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 578kcal</td><td>24.8g</td><td>18.4g</td><td>79.3g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 416kcal</td><td>17.1g</td><td>13.0g</td><td>58.6g</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 578kcal	24.8g	18.4g	79.3g	2.4g	ヘルシー 416kcal	17.1g	13.0g	58.6g	1.9g	<p>10 ★ Special 黒トリュフ</p> <p>◎ 黒トリュフ香る唐揚げ ◎ 鱈(あじ) 竜田・ひき肉入り四川風麻婆あん ミートボールトマト煮込み さつま芋のバターナッツ仕立て 紅芯大根とカリフラワーのオニオンサラダ</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 723kcal</td><td>20.8g</td><td>33.2g</td><td>86.8g</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 474kcal</td><td>13.4g</td><td>18.6g</td><td>64.2g</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 723kcal	20.8g	33.2g	86.8g	1.9g	ヘルシー 474kcal	13.4g	18.6g	64.2g	1.4g	<p>11 山椒</p> <p>◎ 豚竜田と野菜の山椒風味のアヒージョ 栗かぼちゃコロケ ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 2種のお豆の和風甘辛サラダ</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>14.7g</td><td>27.0g</td><td>90.1g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 465kcal</td><td>11.4g</td><td>18.3g</td><td>65.3g</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 655kcal	14.7g	27.0g	90.1g	2.5g	ヘルシー 465kcal	11.4g	18.3g	65.3g	1.9g	<p>12 瀬戸内レモン</p> <p>◎ 瀬戸内レモン香る! チキン回鍋肉(ホイコーロー) 海老水餃子で韓国餃子風 新鮮野菜と豆腐のちぎり揚げ おまかせの副菜 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 529kcal</td><td>19.0g</td><td>14.1g</td><td>82.9g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 391kcal</td><td>12.4g</td><td>11.1g</td><td>61.0g</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 529kcal	19.0g	14.1g	82.9g	3.0g	ヘルシー 391kcal	12.4g	11.1g	61.0g	2.1g	<p>13 Premium ホワイトデーにちなんで</p> <p>◎ ビーフカツ・トマトチーズソース ◎ 合鴨のホワイトクリームシチュー 高菜入りしらすの和風ショートバスタ 白菜漬ののろみサラダ クリームチーズ入りふんわりロールケーキ</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 678kcal</td><td>16.4g</td><td>29.0g</td><td>88.2g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 444kcal</td><td>11.0g</td><td>16.6g</td><td>63.0g</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 678kcal	16.4g	29.0g	88.2g	2.8g	ヘルシー 444kcal	11.0g	16.6g	63.0g	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 578kcal	24.8g	18.4g	79.3g	2.4g																																																																											
ヘルシー 416kcal	17.1g	13.0g	58.6g	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 723kcal	20.8g	33.2g	86.8g	1.9g																																																																											
ヘルシー 474kcal	13.4g	18.6g	64.2g	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 655kcal	14.7g	27.0g	90.1g	2.5g																																																																											
ヘルシー 465kcal	11.4g	18.3g	65.3g	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 529kcal	19.0g	14.1g	82.9g	3.0g																																																																											
ヘルシー 391kcal	12.4g	11.1g	61.0g	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 678kcal	16.4g	29.0g	88.2g	2.8g																																																																											
ヘルシー 444kcal	11.0g	16.6g	63.0g	2.0g																																																																											
<p>16 14種類のスパイス</p> <p>◎ ほろほろ豚肉と野菜のkokujikカレー 枝豆コロケ 海鮮チヂミ・オニオンソース 切干大根煮 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 657kcal</td><td>14.6g</td><td>28.1g</td><td>87.5g</td><td>3.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 449kcal</td><td>10.2g</td><td>17.7g</td><td>62.9g</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	デラックス 657kcal	14.6g	28.1g	87.5g	3.1g	ヘルシー 449kcal	10.2g	17.7g	62.9g	2.2g	<p>17 ごろっと鶏肉</p> <p>◎ ごろっとチキン・黒胡麻坦々ソース 磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ 肉さつまの生姜醤油 春雨と水菜の中華和え 里芋とかぼちゃの甘辛マッシュサラダ</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 592kcal</td><td>25.3g</td><td>17.0g</td><td>82.5g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 446kcal</td><td>17.3g</td><td>12.8g</td><td>63.4g</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 592kcal	25.3g	17.0g	82.5g	2.5g	ヘルシー 446kcal	17.3g	12.8g	63.4g	2.1g	<p>18 こってり</p> <p>◎ 牛すじ肉のこってり味噌煮〜土手煮風〜 お楽しみの1品 高野豆腐のカニカマ中華あん 小松菜とコーンのバター醤油炒め キャベツの5種果汁入りおろしサラダ</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 555kcal</td><td>14.5g</td><td>19.1g</td><td>84.3g</td><td>2.6g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 386kcal</td><td>10.6g</td><td>12.8g</td><td>59.5g</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 555kcal	14.5g	19.1g	84.3g	2.6g	ヘルシー 386kcal	10.6g	12.8g	59.5g	1.8g	<p>19 今月のフェア 洋食フェア</p> <p>◎ 粗挽きハンバーグ・王道デミグラスソース ◎ 海老フライ・マスタードマヨ ソーセージとうまい菜のアンチョビ炒め 3種チーズのマッシュポテト ブロッコリーの洋風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 633kcal</td><td>18.6g</td><td>25.9g</td><td>83.3g</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 435kcal</td><td>12.2g</td><td>16.7g</td><td>60.7g</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 633kcal	18.6g	25.9g	83.3g	2.3g	ヘルシー 435kcal	12.2g	16.7g	60.7g	1.7g	<p>20 店休日</p>															
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 657kcal	14.6g	28.1g	87.5g	3.1g																																																																											
ヘルシー 449kcal	10.2g	17.7g	62.9g	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 592kcal	25.3g	17.0g	82.5g	2.5g																																																																											
ヘルシー 446kcal	17.3g	12.8g	63.4g	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 555kcal	14.5g	19.1g	84.3g	2.6g																																																																											
ヘルシー 386kcal	10.6g	12.8g	59.5g	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 633kcal	18.6g	25.9g	83.3g	2.3g																																																																											
ヘルシー 435kcal	12.2g	16.7g	60.7g	1.7g																																																																											
<p>23 パワーチャージ</p> <p>◎ ガツンとジューシーメンチ・ソース アブラカレイ・トマトソース 柚子胡椒風味の和風チャブチエ ツナと竹の子の味噌炒め 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 666kcal</td><td>19.4g</td><td>27.4g</td><td>85.6g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 445kcal</td><td>12.3g</td><td>16.6g</td><td>62.0g</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 666kcal	19.4g	27.4g	85.6g	2.5g	ヘルシー 445kcal	12.3g	16.6g	62.0g	1.8g	<p>24 宮崎県</p> <p>◎ チキンカツで宮崎郷土料理チキン南蛮風 たっぷりひき肉と里芋の生姜昆布和え 野菜たっぷり揚げ餃子 おまかせの副菜 麦味噌漬けとカリフラワーの和風サラダ</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 654kcal</td><td>18.5g</td><td>18.3g</td><td>94.6g</td><td>3.0g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 453kcal</td><td>12.3g</td><td>11.6g</td><td>70.8g</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 654kcal	18.5g	18.3g	94.6g	3.0g	ヘルシー 453kcal	12.3g	11.6g	70.8g	2.1g	<p>25 ★ Special 海の宝石桜海老</p> <p>◎ 桜海老のクリームコロケ ◎ 合鴨のごちそう黒酢オニオン 栗とさつま芋のおつまみ天・甘辛タレ きゅうりと豆もやしの和風和え 白菜漬のポン酢サラダ</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>13.2g</td><td>29.8g</td><td>91.6g</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 421kcal</td><td>9.0g</td><td>17.4g</td><td>64.8g</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 653kcal	13.2g	29.8g	91.6g	2.5g	ヘルシー 421kcal	9.0g	17.4g	64.8g	1.9g	<p>26 人気メニュー</p> <p>◎ チキン竜田おろし煮風 鯖(さば)のチリマヨソース 大豆とごぼうの中華風炒め ひじき煮 キャベツのやみつき塩だれサラダ</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 713kcal</td><td>22.3g</td><td>33.6g</td><td>81.9g</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 459kcal</td><td>14.1g</td><td>18.8g</td><td>59.7g</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 713kcal	22.3g	33.6g	81.9g	2.4g	ヘルシー 459kcal	14.1g	18.8g	59.7g	1.8g	<p>27 今月のフェア 東北フェア</p> <p>◎ ビーフ入りメンチカツ・会津若松風ソース ◎ 春雨で盛岡じゃじゃ麺風 花がんもの生煮おでん風 ほうれん草の胡麻和え南風風仕立て 大葉香る! オクラのサラダ〜山形だし仕立て〜</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 600kcal</td><td>17.1g</td><td>22.4g</td><td>86.6g</td><td>2.8g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 396kcal</td><td>11.5g</td><td>13.3g</td><td>61.2g</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 600kcal	17.1g	22.4g	86.6g	2.8g	ヘルシー 396kcal	11.5g	13.3g	61.2g	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 666kcal	19.4g	27.4g	85.6g	2.5g																																																																											
ヘルシー 445kcal	12.3g	16.6g	62.0g	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 654kcal	18.5g	18.3g	94.6g	3.0g																																																																											
ヘルシー 453kcal	12.3g	11.6g	70.8g	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 653kcal	13.2g	29.8g	91.6g	2.5g																																																																											
ヘルシー 421kcal	9.0g	17.4g	64.8g	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 713kcal	22.3g	33.6g	81.9g	2.4g																																																																											
ヘルシー 459kcal	14.1g	18.8g	59.7g	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 600kcal	17.1g	22.4g	86.6g	2.8g																																																																											
ヘルシー 396kcal	11.5g	13.3g	61.2g	2.0g																																																																											
<p>30 スタミナ</p> <p>◎ 豚肉と野菜のオイスター炒め〜ルーローハン風〜 海老入り白身カツ・ソース かぼちゃ天ぷら 切干大根煮 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 607kcal</td><td>13.3g</td><td>23.4g</td><td>86.6g</td><td>2.7g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 425kcal</td><td>9.5g</td><td>15.3g</td><td>62.9g</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 607kcal	13.3g	23.4g	86.6g	2.7g	ヘルシー 425kcal	9.5g	15.3g	62.9g	2.0g	<p>31 ごろっとたまご入り</p> <p>◎ 照焼き月見ハンバーグ さつま芋コロケ わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル こんにゃくの赤しそ和え 店主おすすめの1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 704kcal</td><td>14.4g</td><td>28.3g</td><td>100.3g</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>ヘルシー 466kcal</td><td>9.4g</td><td>16.8g</td><td>71.2g</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 704kcal	14.4g	28.3g	100.3g	2.1g	ヘルシー 466kcal	9.4g	16.8g	71.2g	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 607kcal	13.3g	23.4g	86.6g	2.7g																																																																											
ヘルシー 425kcal	9.5g	15.3g	62.9g	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 704kcal	14.4g	28.3g	100.3g	2.1g																																																																											
ヘルシー 466kcal	9.4g	16.8g	71.2g	1.6g																																																																											

◎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。

今月のフェア

毎月、テーマに沿ったフェアを開催!
特別なメニューに出会えるかも。



おいしい×サメテ=いい未来
さかなの日

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、3/6は
水産物を豊富に使用しています。

※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。