

お弁当サービス

八重洲北口のみ
行っております！

日替り
お弁当

お電話もしくはHPより

前日の17時までにご予約お願いいたします！

(キャンセルの場合は前日の17時までに必ずお電話にてご連絡ください)

昼食と夕食のどちらでもOKです！

どちらをご希望かお申し付けください。

1食 600円 ※ご飯付き

お預かり料金と合算してお支払いいただきます！

※当日キャンセルの場合はお弁当代が発生いたしますのでご了承ください。

メールにて別途ご連絡させていただきます。

※残ったお弁当は衛生管理上お持ち帰りが不可となりますのでご了承ください。



3月1日 (金)

献立

昼メニュー メンチカツ



メニュー	栄養価
メンチカツ	エネルギー 581kcal
湯葉入りチンゲン菜	たんぱく質 16.3g
ポテトとウィンナー	脂質 15.3g
かにかま入り玉子	炭水化物 91.6g
大根としその実の漬物	ナトリウム 802mg
ご飯	食塩相当量 2.0g
フライソース	

夜メニュー あじみりん焼き



メニュー	栄養価
あじみりん焼き	エネルギー 472kcal
花形人参	たんぱく質 20.2g
焼きそば	脂質 6.5g
高野豆腐と野菜の煮物	炭水化物 79.9g
ほうれん草のごま和え	ナトリウム 606mg
あみ佃煮	食塩相当量 1.5g
ご飯	

3月2日 (土)

昼メニュー ぶり揚げ煮



メニュー	栄養価
ぶりの揚げ煮	エネルギー 503kcal
れんこんの甘酢漬け	たんぱく質 17.0g
お豆と昆布の煮物	脂質 11.7g
がんも野菜の煮め煮	炭水化物 79.9g
小松菜のお浸し	ナトリウム 592mg
胡瓜の生姜漬け	食塩相当量 1.5g
ご飯	

夜メニュー 鶏肉としろ菜の旨煮



メニュー	栄養価
鶏肉としろ菜の旨煮	エネルギー 472kcal
切干大根	たんぱく質 17.1g
あおさ入り玉子焼き	脂質 9.1g
枝豆とコーンの洋風煮	炭水化物 76.1g
鳴門産細切りわかめ煮	ナトリウム 768mg
ご飯	食塩相当量 2.0g

3月3日 (日)

昼メニュー 麻婆豆腐



メニュー	栄養価
麻婆豆腐	エネルギー 485kcal
菜の花の辛子和え	たんぱく質 17.5g
鶏さつま揚げ	脂質 8.6g
花斗六豆	炭水化物 83.6g
紅芯大根	ナトリウム 757mg
ご飯	食塩相当量 1.9g

夜メニュー メバル白醤油風味焼き



メニュー	栄養価
メバル白醤油風味焼き	エネルギー 439kcal
味付いんげん	たんぱく質 16.0g
豆乳入りしっとり卵の花	脂質 7.0g
白菜と青菜のそぼろあんかけ	炭水化物 74.3g
野菜のマリネ	ナトリウム 650mg
塩えんどう豆	食塩相当量 1.7g
ご飯	

3月4日 (月)

昼メニュー 豚肉の葱塩ソース



メニュー	栄養価
豚肉の葱塩ソース	エネルギー 452kcal
ささげのお浸し	たんぱく質 17.0g
春雨と野菜のそぼろ炒め	脂質 6.7g
鶏レバー煮	炭水化物 78.1g
しば漬け	ナトリウム 882mg
ご飯	食塩相当量 2.2g

夜メニュー つくね (くわい入り)



メニュー	栄養価
つくね (くわい入り)	エネルギー 505kcal
おかず豆	たんぱく質 16.3g
キャベツとさつま揚げの中煮煮	脂質 8.5g
人参しりしり	炭水化物 88.5g
広島菜漬け	ナトリウム 865mg
ご飯	食塩相当量 2.2g

3月5日 (火)

昼メニュー 鶏肉と野菜の和風醤油煮



メニュー	栄養価
鶏肉と野菜の和風醤油煮	エネルギー 479kcal
ツナの梅風味パスタ	たんぱく質 17.5g
高野豆腐の含め煮	脂質 7.1g
テンゲン菜と人参のお浸し	炭水化物 82.4g
刻みたくあん	ナトリウム 896mg
ご飯	食塩相当量 2.3g

夜メニュー さば竜田揚げ



メニュー	栄養価
さば竜田揚げ	エネルギー 499kcal
ひじき煮	たんぱく質 16.1g
鶏肉入り玉子とじ	脂質 11.3g
おくらの胡麻和え	炭水化物 79.3g
胡瓜漬	ナトリウム 798mg
ご飯	食塩相当量 2.0g
甘酢あん	

3月6日 (水)

昼メニュー 赤魚塩焼き



メニュー	栄養価
赤魚塩焼き	エネルギー 449kcal
味付いんげん	たんぱく質 18.2g
かぼちゃの田舎煮	脂質 5.1g
畑のお肉の旨煮	炭水化物 79.3g
キャベツのマリネ	ナトリウム 584mg
あみゆ煮	食塩相当量 1.5g
ご飯	

夜メニュー 鶏肉とがんもの含め煮



メニュー	栄養価
豚肉とがんもの含め煮	エネルギー 550kcal
マカロニと菓物のサラダ	たんぱく質 16.5g
茄子と挽肉の味噌炒め	脂質 13.3g
うずら豆	炭水化物 87.6g
高菜ちりめん	ナトリウム 629mg
ご飯	食塩相当量 1.6g

3月7日 (木)

昼メニュー 鶏肉のチーズクリームソース



メニュー	栄養価
鶏肉のチーズクリームソース	エネルギー 523kcal
久米島産紅芋のうむくじボール	たんぱく質 16.1g
豆腐と野菜のそぼろあん	脂質 10.6g
いんげんのピーナッツ和え	炭水化物 89.7g
しそ昆布	ナトリウム 687mg
ご飯	食塩相当量 1.7g

夜メニュー ふんわりカニ玉



メニュー	栄養価
ふんわりカニ玉	エネルギー 497kcal
小松菜の和え物	たんぱく質 16.1g
チキンボールのトマトソース	脂質 11.3g
胡瓜とツナの酢の物	炭水化物 80.4g
おおかゆ煮	ナトリウム 1136mg
ご飯	食塩相当量 2.9g

3月8日 (金)

昼メニュー 白糸だらの照り焼き



メニュー	栄養価
白糸だらの照り焼き	エネルギー 440kcal
人参煮	たんぱく質 19.0g
豆ひじき	脂質 4.8g
ささがきごぼうと薩摩揚げの金平	炭水化物 78.2g
わさび菜おひたし	ナトリウム 613mg
鶏そぼろ	食塩相当量 1.6g
ご飯	

夜メニュー チキンと野菜のガーリック風味



メニュー	栄養価
チキンと野菜のガーリック風味	エネルギー 487kcal
パンキンサラダ	たんぱく質 16.3g
豆腐干と野菜の中華和え	脂質 7.0g
小豆煮	炭水化物 87.4g
赤しそ大根	ナトリウム 868mg
ご飯	食塩相当量 2.2g

3月9日 (土)

昼メニュー ポークデミグラス



メニュー	栄養価
ポークデミグラス	エネルギー 474kcal
玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)	たんぱく質 16.4g
大根サラダ	脂質 7.9g
青森県産長芋と胡瓜の和え物	炭水化物 81.8g
桜でんぶ	ナトリウム 749mg
ご飯	食塩相当量 1.9g

夜メニュー ホッケ塩焼き



メニュー	栄養価
ホッケ塩焼き	エネルギー 488kcal
味付いんげん	たんぱく質 18.4g
さつま芋煮	脂質 6.4g
畑のお肉とキャベツの味噌炒め	炭水化物 85.9g
ほうろん草白和え	ナトリウム 708mg
しば漬	食塩相当量 1.8g
ご飯	

3月10日 (日)

昼メニュー 気仙沼産カツオカツ



メニュー	栄養価
気仙沼産カツオカツ	エネルギー 577kcal
ミートボール(オニオンソース)	たんぱく質 16.4g
ラタトゥイユ	脂質 17.3g
一口照り焼きチキン	炭水化物 85.7g
広島菜漬	ナトリウム 647mg
ご飯	食塩相当量 1.6g
フライソース	

夜メニュー 鶏肉と茄子の黒酢あん



メニュー	栄養価
鶏肉と茄子の黒酢あん	エネルギー 493kcal
桜えび入り和風パスタ	たんぱく質 18.7g
高野豆腐と野菜の煮物	脂質 9.9g
かにかま入り玉子	炭水化物 78.4g
野沢菜の大根の煮物	ナトリウム 656mg
ご飯	食塩相当量 1.7g

3月11日 (月)

☀️ 昼メニュー プレーンオムレツ



メニュー	栄養価	
プレーンオムレツ	エネルギー	461kcal
豆サラダ	たんぱく質	16.5g
キャベツの洋風煮	脂質	9.6g
ツナとほうれん草の和え物	炭水化物	75.2g
胡瓜漬	ナトリウム	844mg
ご飯	食塩相当量	2.1g
ミートソース		

🌙 夜メニュー いわし紀州煮



メニュー	栄養価	
いわし紀州煮	エネルギー	523kcal
花形人参	たんぱく質	17.1g
蓮根そぼろ	脂質	12.5g
五目揚げ豆腐	炭水化物	81.3g
おくらと湯葉のお浸し	ナトリウム	757mg
刻みたくあん	食塩相当量	1.9g
ご飯		

3月12日 (火)

☀️ 昼メニュー メバル煮付け



メニュー	栄養価	
メバル煮付け	エネルギー	446kcal
味付いんげん	たんぱく質	18.2g
さつまいもの甘煮	脂質	4.2g
鶏肉と春雨の中華和え	炭水化物	81.6g
高菜ナムル	ナトリウム	706mg
赤しそ大根	食塩相当量	1.8g
ご飯		

🌙 夜メニュー 鶏肉と玉ねぎの味噌仕立て



メニュー	栄養価	
鶏肉と玉ねぎの味噌仕立て	エネルギー	468kcal
お豆と昆布の煮物	たんぱく質	16.0g
野菜とウィンナーの炒め物	脂質	8.6g
小松菜とちくわの煮浸し	炭水化物	80.4g
あみ佃煮	ナトリウム	710mg
ご飯	食塩相当量	1.8g

3月13日 (水)

☀️ 昼メニュー 鶏肉ねぎ塩ダレ



メニュー	栄養価	
鶏肉ねぎ塩ダレ	エネルギー	502kcal
ほうれん草と人参の煮浸し	たんぱく質	17.7g
厚焼き玉子 (関東風)	脂質	15.4g
ささがききんぴらごぼう	炭水化物	70.7g
白菜漬	ナトリウム	948mg
ひじきご飯	食塩相当量	2.4g

🌙 夜メニュー にしん甘辛煮



メニュー	栄養価	
にしん甘辛煮	エネルギー	501kcal
人参煮	たんぱく質	16.3g
しょうまい	脂質	11.4g
ブロッコリーのカニカマあんかけ	炭水化物	80.7g
枝豆とコーンの洋風煮	ナトリウム	679mg
大根としその実の漬物	食塩相当量	1.7g
ご飯		

3月14日 (木)

☀️ 昼メニュー あじ西京焼き



メニュー	栄養価	
あじ西京焼き	エネルギー	453kcal
花形人参	たんぱく質	18.2g
豆乳入りしっとり卵の花	脂質	8.4g
キャベツとさつま揚げの中華煮	炭水化物	72.7g
おくらのおかか和え	ナトリウム	695mg
しば漬	食塩相当量	1.8g
ご飯		

🌙 夜メニュー 大葉薫るささみカツ



メニュー	栄養価	
大葉薫るささみカツ	エネルギー	549kcal
なます	たんぱく質	17.1g
春雨と野菜のそぼろ炒め	脂質	11.5g
大豆ちりめん	炭水化物	93.0g
広島菜漬	ナトリウム	632mg
ご飯	食塩相当量	1.6g
フライソース		

3月15日 (金)

☀️ 昼メニュー トマトソースハンバーグ



メニュー	栄養価	
トマトソースハンバーグ	エネルギー	507kcal
ペペロンチーノ	たんぱく質	16.8g
コールスローサラダ	脂質	10.6g
高野豆腐の含め煮	炭水化物	83.1g
若布と干し海老の当座煮	ナトリウム	980mg
野菜入り大根の漬物	食塩相当量	2.5g
ご飯		

🌙 夜メニュー さば塩焼き



メニュー	栄養価	
さば塩焼き	エネルギー	524kcal
味付いんげん	たんぱく質	19.6g
野菜しんじょう	脂質	17.5g
鶏肉入り玉子とじ	炭水化物	71.0g
チンゲン菜と人参のお浸し	ナトリウム	886mg
胡瓜の生姜漬	食塩相当量	2.3g
ご飯		

3月16日 (土)

☀️ 昼メニュー 銀ひらす照焼き



メニュー	栄養価	
銀ひらす照焼き	エネルギー	487kcal
人参煮	たんぱく質	16.3g
小松菜の和え物	脂質	8.7g
ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)	炭水化物	82.7g
うずら豆	ナトリウム	479mg
赤ずいきの酢の物	食塩相当量	1.2g
ご飯		

🌙 夜メニュー 鶏肉の炊き合わせ



メニュー	栄養価	
鶏肉の炊き合わせ	エネルギー	487kcal
干し海老入り卵の花	たんぱく質	17.5g
ポテトとウィンナー	脂質	8.7g
ツナマヨコーン	炭水化物	82.7g
切り昆布煮	ナトリウム	796mg
ご飯	食塩相当量	2.0g