

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。



2月15日 (木)

献立

昼メニュー にしん甘辛煮



メニュー	栄養価
にしん甘辛煮	エネルギー 474kcal
人参煮	たんぱく質 16.8g
お豆と昆布の煮物	脂質 11.3g
大根サラダ	炭水化物 76.2g
ほうれん草のごま和え	ナトリウム 967mg
ザーサイ炒め	食塩相当量 2.5g
わかめご飯	

夜メニュー 若鶏の照焼き



メニュー	栄養価
若鶏の照焼き	エネルギー 458kcal
キャベツと人参の炒め	たんぱく質 16.7g
ささげのお浸し	脂質 5.8g
白菜と青菜のそぼろあんかけ	炭水化物 81.5g
小豆煮	ナトリウム 834mg
胡瓜の生姜漬け	食塩相当量 2.1g
ご飯	

2月16日 (金)

昼メニュー 厚揚げの塩そばあん



メニュー	栄養価
厚揚げの塩そばあん	エネルギー 492kcal
カリフラワーとウィンナーの煮物	たんぱく質 17.0g
チキンボールのトマトソース	脂質 12.0g
五目厚焼き玉子	炭水化物 76.2g
あみ畑煮	ナトリウム 749mg
ご飯	食塩相当量 1.9g

夜メニュー シイラ竜田揚げ



メニュー	栄養価
シイラ竜田揚げ	エネルギー 457kcal
さつまいもの甘煮	たんぱく質 16.5g
鶏肉と春雨の中華和え	脂質 4.9g
小松菜とちくわの煮浸し	炭水化物 84.1g
赤しそ大根	ナトリウム 708mg
ご飯	食塩相当量 1.8g
甘酢あん	

2月17日 (土)

昼メニュー ぶり照焼



メニュー	栄養価
ぶり照焼	エネルギー 483kcal
花形人参	たんぱく質 18.9g
くる煮	脂質 10.3g
畑のお肉とキャベツの味噌炒め	炭水化物 77.9g
いんげんのピーナッツ和え	ナトリウム 714mg
しば漬け	食塩相当量 1.8g
ご飯	

夜メニュー デミグラスソースハンバーグ



メニュー	栄養価
デミグラスソースハンバーグ	エネルギー 538kcal
ナポリタン	たんぱく質 17.6g
ほうれん草と人参の煮浸し	脂質 11.3g
ポテトとウィンナー	炭水化物 87.6g
かにかま入り玉子	ナトリウム 780mg
塩えんどう豆	食塩相当量 2.0g
ご飯	

2月18日 (日)

昼メニュー 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 470kcal
パンネのカレークリーム	たんぱく質 16.3g
豆腐干と野菜の中華和え	脂質 7.5g
ささききんぴらごぼう	炭水化物 82.1g
切り昆布煮	ナトリウム 841mg
ご飯	食塩相当量 2.1g

夜メニュー いわしかつお節煮



メニュー	栄養価
いわしかつお節煮	エネルギー 478kcal
味噌いんげん	たんぱく質 18.8g
コールスローサラダ	脂質 7.2g
高野豆腐の含め煮	炭水化物 81.6g
花斗六豆	ナトリウム 688mg
野沢菜入り大根の漬物	食塩相当量 1.7g
ご飯	

2月19日 (月)

昼メニュー あじ塩焼き



メニュー	栄養価	
あじ塩焼き	エネルギー	455kcal
れんこんの甘酢漬け	たんぱく質	20.2g
切干大根	脂質	8.9g
あおさ入り玉子焼き	炭水化物	71.4g
チンゲン菜と人参のお浸し	ナトリウム	685mg
白菜漬け	食塩相当量	1.7g
ご飯		

夜メニュー 若鶏から揚げ



メニュー	栄養価	
若鶏から揚げ	エネルギー	492kcal
ペペロンチーノ	たんぱく質	16.0g
ミートボール(オニオンソース)	脂質	10.9g
ブロッコリーのカニカマあんかけ	炭水化物	79.7g
若布と干し海老の当座煮	ナトリウム	818mg
赤ずいきの酢の物	食塩相当量	2.1g
ご飯		

2月20日 (火)

昼メニュー 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て



メニュー	栄養価	
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	エネルギー	460kcal
おかず豆	たんぱく質	16.9g
キャベツとさつま揚げの中華煮	脂質	7.7g
ちりめんじゃこの佃煮	炭水化物	78.0g
胡瓜漬け	ナトリウム	710mg
ご飯	食塩相当量	1.8g

夜メニュー 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	499kcal
マカロニのクリーム煮	たんぱく質	17.1g
大根サラダ	脂質	9.4g
ツナとほうれん草の和え物	炭水化物	84.5g
おかか昆布	ナトリウム	834mg
ご飯	食塩相当量	2.1g
ミートソース		

2月21日 (水)

昼メニュー サーモンハンバーグ



メニュー	栄養価	
サーモンバーグ	エネルギー	559kcal
ナポリタン	たんぱく質	16.0g
さつまいもの甘煮	脂質	11.4g
ささみフライ(梅入り)	炭水化物	95.1g
おくらの胡麻和え	ナトリウム	783mg
紅芯大根	食塩相当量	2.0g
ご飯		

夜メニュー 豚肉ねぎ塩タレ



メニュー	栄養価	
鶏肉ねぎ塩タレ	エネルギー	495kcal
ひじき煮	たんぱく質	16.8g
豆腐と野菜のそぼろあん	脂質	10.7g
わさび菜おひたし	炭水化物	79.0g
あみ佃煮	ナトリウム	810mg
ご飯	食塩相当量	2.1g

2月22日 (木)

昼メニュー 鶏肉の二色巻き



メニュー	栄養価	
鶏肉の二色巻き	エネルギー	544kcal
マカロニと卵のサラダ	たんぱく質	16.7g
キャベツのコンソメ煮	脂質	12.7g
片口いわし浅炊き	炭水化物	88.4g
塩えんどう豆	ナトリウム	878mg
ご飯	食塩相当量	2.2g

夜メニュー さば味噌煮



メニュー	栄養価	
さば味噌煮	エネルギー	573kcal
花形人参	たんぱく質	17.0g
しょうまい	脂質	16.3g
畑のお肉の旨煮	炭水化物	84.1g
青森県産長芋と胡瓜の和え物	ナトリウム	728mg
大根としその実の漬物	食塩相当量	1.8g
ご飯		

2月23日 (金)

昼メニュー メバル塩焼き



メニュー	栄養価	
メバル塩焼き	エネルギー	515kcal
味噌いんげん	たんぱく質	20.1g
豆乳入りしっとり卵の花	脂質	11.4g
鶏さつま揚げ	炭水化物	79.8g
小豆煮	ナトリウム	561mg
広島菜漬け	食塩相当量	1.4g
ご飯		

夜メニュー 麻婆茄子



メニュー	栄養価	
麻婆茄子	エネルギー	534kcal
小松菜の和え物	たんぱく質	19.8g
厚焼き玉子(関東風)	脂質	17.9g
一口煎り焼きチキン	炭水化物	71.8g
しば漬け	ナトリウム	1160mg
枝豆と小エビご飯	食塩相当量	2.9g

2月24日 (土)

昼メニュー 牛すき焼き風コロッケ



メニュー	栄養価	
牛すき焼き風コロッケ	エネルギー	581kcal
蓮根そぼろ	たんぱく質	16.0g
高野豆腐と野菜の煮物	脂質	14.7g
大豆ちりめん	炭水化物	95.7g
しそ昆布	ナトリウム	811mg
ご飯	食塩相当量	2.1g
フライソース		

夜メニュー にしんみぞれ煮



メニュー	栄養価	
にしんみぞれ煮	エネルギー	481kcal
チンゲン菜のお浸し	たんぱく質	16.0g
じゃが芋とおからのサラダ	脂質	10.0g
鶏肉と春雨の中華和え	炭水化物	79.3g
さきさきんぴらごぼう	ナトリウム	759mg
胡瓜漬け	食塩相当量	1.9g
ご飯		

2月25日（日）

昼メニュー スケソウダラ煮付け



メニュー	栄養価	
スケソウダラ煮付け	エネルギー	436kcal
人参煮	たんぱく質	19.5g
豆ひじき	脂質	4.9g
鶏肉入り玉子とじ	炭水化物	75.1g
おくらと湯葉のお浸し	ナトリウム	571mg
あみゆ煮	食塩相当量	1.5g
ご飯		

夜メニュー 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	521kcal
ペペロンチーノ	たんぱく質	16.2g
ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	脂質	11.5g
野菜とウインナーの炒め物	炭水化物	85.1g
いんげんのピーナッツ和え	ナトリウム	1012mg
刻みたくあん	食塩相当量	2.6g
ご飯		

2月26日（月）

昼メニュー 豚肉とインゲンのオイスターソース



メニュー	栄養価	
豚肉とインゲンのオイスターソース	エネルギー	487kcal
マカロニと果物のサラダ	たんぱく質	17.0g
豆腐干と野菜の中華和え	脂質	9.6g
キャベツのマリネ	炭水化物	80.1g
桜でんぶ	ナトリウム	837mg
ご飯	食塩相当量	2.1g

夜メニュー 静岡県焼津産メカジキの黒酢あん



メニュー	栄養価	
静岡県焼津産メカジキの黒酢あん	エネルギー	535kcal
ブロッコリーのお浸し	たんぱく質	18.1g
とりごぼろ	脂質	9.9g
ほうれん草と人参の煮浸し	炭水化物	90.4g
五目厚焼き玉子	ナトリウム	799mg
うずら豆	食塩相当量	2.0g
白菜漬け		
ご飯		

2月27日（火）

昼メニュー さば塩焼き



メニュー	栄養価	
さば塩焼き	エネルギー	539kcal
花形人参	たんぱく質	19.7g
ミートボール(柚子おろし)	脂質	18.7g
豆腐と野菜のそぼろあん	炭水化物	72.6g
小松菜とちくわの煮浸し	ナトリウム	830mg
しば漬け	食塩相当量	2.1g
ご飯		

夜メニュー 炭火焼き鳥



メニュー	栄養価	
炭火焼き鳥	エネルギー	520kcal
干し海老入り卵の花	たんぱく質	18.7g
ラタトゥイユ	脂質	13.1g
ツナマヨコーン	炭水化物	78.4g
野沢菜入り大根の漬物	ナトリウム	629mg
ご飯	食塩相当量	1.6g

2月28日（水）

昼メニュー 豚肉のトマトソース



メニュー	栄養価	
豚肉のトマトソース	エネルギー	486kcal
野菜しんじょう	たんぱく質	16.1g
大根サラダ	脂質	8.0g
黒豆	炭水化物	84.4g
広島菜漬け	ナトリウム	641mg
ご飯	食塩相当量	1.6g

夜メニュー 自身フライ



メニュー	栄養価	
自身フライ	エネルギー	527kcal
ペンネのカレークリーム	たんぱく質	16.5g
ロールキャベツ	脂質	14.2g
おくらのおかか和え	炭水化物	80.2g
鶏そぼろ	ナトリウム	547mg
ご飯	食塩相当量	1.4g
タルタルソース		

2月29日（木）

昼メニュー いわし山椒煮



メニュー	栄養価	
いわし山椒煮	エネルギー	517kcal
人参煮	たんぱく質	18.1g
ひじき煮	脂質	10.2g
大葉入り豆腐団子	炭水化物	83.8g
さがききんぴらごぼろ	ナトリウム	849mg
刻みたくあん	食塩相当量	2.2g
ご飯		

夜メニュー 厚揚げの塩そぼろあん



メニュー	栄養価	
厚揚げの塩そぼろあん	エネルギー	451kcal
豆サラダ	たんぱく質	17.5g
花野菜のポトフ	脂質	8.3g
ささみの鶏肉和え	炭水化物	74.6g
切り昆布煮	ナトリウム	774mg
ご飯	食塩相当量	2.0g