

# 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1日 (木)

献立

昼メニュー 白身フライ



メニュー	栄養価	
白身フライ	エネルギー	511kcal
湯葉入りチンゲン菜	たんぱく質	16.4g
ブロッコリーのカニカマあんかけ	脂質	12.2g
花斗六豆	炭水化物	82.3g
鶏もも肉	ナトリウム	513mg
ご飯	食塩相当量	1.3g
タルタルソース		

夜メニュー 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	529kcal
マカロニと果物のサラダ	たんぱく質	16.1g
鶏さつま揚げ	脂質	13.6g
おくらのおかか和え	炭水化物	83.0g
あみ佃煮	ナトリウム	656mg
ご飯	食塩相当量	1.7g

2月2日 (金)

昼メニュー 若鶏の塩焼き



メニュー	栄養価	
若鶏の塩焼き	エネルギー	475kcal
ナポリタン	たんぱく質	16.3g
ポテトサラダ	脂質	9.9g
ロールキャベツ	炭水化物	77.4g
野菜のマリネ	ナトリウム	525mg
野菜菜入り大根の漬物	食塩相当量	1.3g
ご飯		

夜メニュー ぶりの揚げ煮



メニュー	栄養価	
ぶりの揚げ煮	エネルギー	517kcal
味付いんげん	たんぱく質	18.0g
野菜しんじょう	脂質	12.3g
鶏肉入り玉子とじ	炭水化物	80.4g
ほうれん草白和え	ナトリウム	770mg
しそ昆布	食塩相当量	2.0g
ご飯		

2月3日 (土)

昼メニュー いわし紀州煮



メニュー	栄養価	
いわし紀州煮	エネルギー	517kcal
人参煮	たんぱく質	17.4g
ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え	脂質	13.3g
五目揚げ豆腐	炭水化物	78.3g
小松菜とちくわの煮浸し	ナトリウム	768mg
刻みたくあん	食塩相当量	2.0g
ご飯		

夜メニュー 豚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	471kcal
おかず豆	たんぱく質	18.8g
豆腐干と野菜の中華和え	脂質	7.8g
若布と干し海老の当座煮	炭水化物	78.5g
胡瓜の生姜漬	ナトリウム	762mg
ご飯	食塩相当量	1.9g

2月4日 (日)

昼メニュー 豚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	529kcal
ミートボール(オニオンソース)	たんぱく質	19.8g
出汁巻き玉子	脂質	11.6g
小豆煮	炭水化物	82.7g
白菜漬	ナトリウム	689mg
ご飯	食塩相当量	1.8g

夜メニュー えびカツ



メニュー	栄養価	
えびカツ	エネルギー	522kcal
かぼちゃの田舎煮	たんぱく質	16.0g
畑のお肉とキャベツの味噌炒め	脂質	11.0g
チンゲン菜と人参のお浸し	炭水化物	86.4g
大根としその実の漬物	ナトリウム	862mg
ご飯	食塩相当量	2.2g
フライソース		

## 2月5日 (月)

### 昼メニュー 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	448kcal
味付いんげん	たんぱく質	17.4g
干し海老入り卵の花	脂質	6.5g
春雨と野菜のそぼろ炒め	炭水化物	77.1g
ささがききんぴらごぼう	ナトリウム	631mg
胡瓜漬	食塩相当量	1.6g
ご飯		

### 夜メニュー 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	561kcal
スクランブルエッグ (人参)	たんぱく質	16.7g
ポテトとウィンナー	脂質	15.8g
大豆ちりめん	炭水化物	86.5g
広島漬	ナトリウム	712mg
ご飯	食塩相当量	1.8g

## 2月6日 (火)

### 昼メニュー ふんわり豆腐ハンバーグ



メニュー	栄養価	
ふんわり豆腐ハンバーグ	エネルギー	581kcal
キャベツと人参の炒め	たんぱく質	16.8g
マカロニのクリーム煮	脂質	19.3g
花野菜のポトフ	炭水化物	80.8g
合鴨スモーク	ナトリウム	1018mg
切り昆布煮	食塩相当量	2.6g
ご飯		

### 夜メニュー あじ西京焼き



メニュー	栄養価	
あじ西京焼き	エネルギー	500kcal
花形人参	たんぱく質	20.5g
さつまいもの甘煮	脂質	7.5g
チキンボールのトマトソース	炭水化物	83.5g
ほうれん草のごま和え	ナトリウム	539mg
塩えんどう豆	食塩相当量	1.4g
ご飯		

## 2月7日 (水)

### 昼メニュー 鶏ごぼうフライ



メニュー	栄養価	
鶏ごぼうフライ	エネルギー	561kcal
豆サラダ	たんぱく質	16.3g
野菜とウィンナーの炒め物	脂質	15.3g
かにかまり玉子	炭水化物	86.6g
あみゆ煮	ナトリウム	712mg
ご飯	食塩相当量	1.8g
フライソース		

### 夜メニュー 豚すき煮



メニュー	栄養価	
豚すき煮	エネルギー	493kcal
ツナの梅風味パスタ	たんぱく質	16.2g
白菜と青菜のそぼろあんかけ	脂質	7.9g
片口いわし浅炊き	炭水化物	85.0g
刻みたくあん	ナトリウム	1106mg
ご飯	食塩相当量	2.8g

## 2月8日 (木)

### 昼メニュー 茄子と大豆ミートのカレー風味



メニュー	栄養価	
茄子と大豆ミートのカレー風味	エネルギー	542kcal
ジャンボ肉だんご	たんぱく質	17.2g
高野豆腐の含め煮	脂質	15.7g
チンゲン菜と人参のお浸し	炭水化物	80.6g
赤ずいきの酢の物	ナトリウム	898mg
ご飯	食塩相当量	2.3g

### 夜メニュー マスの塩焼き



メニュー	栄養価	
マスの塩焼き	エネルギー	471kcal
味付いんげん	たんぱく質	19.1g
切干大根	脂質	9.3g
ちくわの磯辺揚げ (豆乳入り)	炭水化物	76.0g
人参しりしり	ナトリウム	626mg
しば漬	食塩相当量	1.6g
ご飯		

## 2月9日 (金)

### 昼メニュー さば煮付け



メニュー	栄養価	
さば煮付け	エネルギー	513kcal
花形人参	たんぱく質	16.3g
小松菜の和え物	脂質	14.1g
煙のお肉の旨煮	炭水化物	75.8g
若布と干し海老の当座煮	ナトリウム	742mg
紅芯大根	食塩相当量	1.9g
ご飯		

### 夜メニュー チキンミートローフ



メニュー	栄養価	
チキンミートローフ	エネルギー	485kcal
お豆と昆布の煮物	たんぱく質	16.9g
キャベツのコンソメ煮	脂質	10.5g
ツナマヨコーン	炭水化物	79.8g
胡瓜漬	ナトリウム	791mg
ご飯	食塩相当量	2.0g
トッピングソース (トマト)		



## 2月10日 (土)

### 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 522kcal
ひじき煮	たんぱく質 16.1g
厚焼き玉子 (関東風)	脂質 14.0g
ごぼうサラダ	炭水化物 80.0g
高菜ちりめん	ナトリウム 781mg
ご飯	食塩相当量 2.0g

### 夜メニュー いかフライ



メニュー	栄養価
いかフライ	エネルギー 551kcal
ミートボール(柚子おろし)	たんぱく質 16.7g
春雨と野菜のそぼろ炒め	脂質 12.7g
うずら豆	炭水化物 91.2g
白菜漬け	ナトリウム 672mg
ご飯	食塩相当量 1.7g
フライソース	

## 2月11日 (日)

### 昼メニュー 赤魚味噌焼き



メニュー	栄養価
赤魚味噌焼き	エネルギー 448kcal
味付いんげん	たんぱく質 16.7g
さつま芋煮	脂質 3.5g
豆腐と野菜のそぼろあん	炭水化物 83.5g
小松菜のお浸し	ナトリウム 577mg
刻みたくあん	食塩相当量 1.5g
ご飯	

### 夜メニュー 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 458kcal
玉子焼 (ミルフィーユ仕立て)	たんぱく質 16.3g
がんと野菜の含め煮	脂質 7.4g
おくろと湯葉のお浸し	炭水化物 78.5g
鳴門産細切りわかめ煮	ナトリウム 687mg
ご飯	食塩相当量 1.7g

## 2月12日 (月)

### 昼メニュー 和風おろしソースハンバーグ



メニュー	栄養価
和風おろしソースハンバーグ	エネルギー 545kcal
ペペロンチーノ	たんぱく質 16.7g
パンキンサラダ	脂質 13.3g
ラタトゥイユ	炭水化物 86.4g
胡瓜とツナの酢の物	ナトリウム 952mg
おかか佃煮	食塩相当量 2.4g
ご飯	

### 夜メニュー さわら塩焼き



メニュー	栄養価
さわら塩焼き	エネルギー 471kcal
花形人参	たんぱく質 20.0g
蓮根そぼろ	脂質 8.8g
キャベツとさつま揚げの中華煮	炭水化物 76.4g
黒豆	ナトリウム 656mg
野沢菜入り大根の漬物	食塩相当量 1.7g
ご飯	

## 2月13日 (火)

### 昼メニュー カジキカツ



メニュー	栄養価
カジキカツ	エネルギー 555kcal
焼きそば	たんぱく質 16.0g
鶏肉入り玉子とじ	脂質 13.8g
わさび菜おひたし	炭水化物 88.8g
大根としその実の漬物	ナトリウム 897mg
ご飯	食塩相当量 2.3g
フライソース	

### 夜メニュー 豚肉の生姜風味



メニュー	栄養価
豚肉の生姜風味	エネルギー 462kcal
豆ひじき	たんぱく質 16.8g
高野豆腐と野菜の煮物	脂質 7.8g
ささがききんぴらごぼう	炭水化物 78.4g
広島菜漬け	ナトリウム 747mg
ご飯	食塩相当量 1.9g

## 2月14日 (水)

### 昼メニュー 豚肉の炊き合わせ



メニュー	栄養価
豚肉の炊き合わせ	エネルギー 514kcal
しゅうまい	たんぱく質 17.0g
茄子と挽肉の味噌炒め	脂質 11.6g
枝豆とコーンの洋風煮	炭水化物 81.5g
胡瓜漬け	ナトリウム 849mg
ご飯	食塩相当量 2.2g

### 夜メニュー メバル煮付け



メニュー	栄養価
メバル煮付け	エネルギー 484kcal
味付いんげん	たんぱく質 18.9g
豆乳入りしっとり卵の花	脂質 10.6g
出汁巻き玉子	炭水化物 75.2g
チンゲン菜と人参のお浸し	ナトリウム 764mg
切り昆布煮	食塩相当量 1.9g
ご飯	