

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。



4月1日(月)

献立

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 527kcal
味付いんげん	たんぱく質 16.1g
なます	脂質 13.2g
畑のお肉の旨煮	炭水化物 82.3g
枝豆とコーンの洋風煮	ナトリウム 695mg
胡瓜の生姜漬	食塩相当量 1.8g
ご飯	

夜メニュー 麻婆豆腐



メニュー	栄養価
麻婆豆腐	エネルギー 489kcal
豆ひじき	たんぱく質 17.5g
厚焼き玉子(関東風)	脂質 10.4g
わさび菜おひたし	炭水化物 79.5g
あみ佃煮	ナトリウム 685mg
ご飯	食塩相当量 1.7g

4月2日(火)

昼メニュー 若鶏から揚げ



メニュー	栄養価
若鶏から揚げ	エネルギー 542kcal
キャベツと人参の炒め	たんぱく質 16.5g
豆乳入りしっとり卵の花	脂質 13.8g
春雨と野菜のそぼろ炒め	炭水化物 85.8g
花斗六豆	ナトリウム 757mg
鮭フレーク	食塩相当量 1.9g
ご飯	

夜メニュー いわし山椒煮



メニュー	栄養価
いわし山椒煮	エネルギー 484kcal
花形人参	たんぱく質 16.9g
さつまいもの甘煮	脂質 6.1g
豆腐干と野菜の中華和え	炭水化物 86.4g
ささがききんぴらごぼう	ナトリウム 635mg
野沢菜入り大根の漬物	食塩相当量 1.6g
ご飯	

4月3日(水)

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 431kcal
れんこんの甘酢漬	たんぱく質 17.8g
ひじき煮	脂質 5.4g
鶏肉入り玉子とじ	炭水化物 74.5g
いんげんのピーナッツ和え	ナトリウム 773mg
大根としその実の漬物	食塩相当量 2.0g
ご飯	

夜メニュー 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 537kcal
ペロンチーノ	たんぱく質 16.9g
コールスローサラダ	脂質 12.2g
ラタトゥイユ	炭水化物 86.4g
黒豆	ナトリウム 827mg
胡瓜漬	食塩相当量 2.1g
ご飯	

4月4日(木)

昼メニュー 牛すき煮



メニュー	栄養価
牛すき煮	エネルギー 480kcal
ほうれん草と人参の煮浸し	たんぱく質 17.5g
高野豆腐の含め煮	脂質 11.5g
合鴨スモーク	炭水化物 73.6g
しば漬	ナトリウム 904mg
ご飯	食塩相当量 2.3g

夜メニュー 白糸だらの照焼き



メニュー	栄養価
白糸だらの照焼き	エネルギー 457kcal
味付いんげん	たんぱく質 16.8g
かぼちゃの田舎煮	脂質 4.0g
ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)	炭水化物 84.5g
高知県産しし唐のそぼろ味噌和え	ナトリウム 577mg
刻みたくあん	食塩相当量 1.5g
ご飯	

4月5日 (金)

昼メニュー ホッケ塩焼き



メニュー	栄養価	
ホッケ塩焼き	エネルギー	456kcal
華かまぼこ	たんぱく質	19.5g
お豆と昆布の煮物	脂質	6.6g
大根サラダ	炭水化物	77.2g
青森県産長芋と胡瓜の和え物	ナトリウム	576mg
白菜漬け	食塩相当量	1.5g
ご飯		

夜メニュー 鶏肉と蓮根のチリソース



メニュー	栄養価	
鶏肉と蓮根のチリソース	エネルギー	526kcal
しゅうまい	たんぱく質	16.2g
ポテトとワインナー	脂質	11.7g
ほうれん草白和え	炭水化物	86.4g
ザーサイ炒め	ナトリウム	631mg
ご飯	食塩相当量	1.6g

4月6日 (土)

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	502kcal
ささげの胡麻和え	たんぱく質	16.4g
チキンポルトマトソース	脂質	11.8g
キャベツのマリネ	炭水化物	80.4g
高菜ちりめん	ナトリウム	699mg
ご飯	食塩相当量	1.8g

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	515kcal
チンゲン菜のお浸し	たんぱく質	16.7g
焼きそば	脂質	12.8g
がんも野菜の旨め煮	炭水化物	80.0g
人参しりしり	ナトリウム	880mg
塩えんどう豆	食塩相当量	2.2g
ひじきご飯		

4月7日 (日)

昼メニュー 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	455kcal
花形人参	たんぱく質	18.9g
切干大根	脂質	6.7g
ささきごぼうと薩摩揚げの金平	炭水化物	77.2g
おくらと湯葉のお浸し	ナトリウム	569mg
鶏そぼろ	食塩相当量	1.4g
ご飯		

夜メニュー ふしめんたいコロッケ



メニュー	栄養価	
ふしめんたいコロッケ	エネルギー	543kcal
干し海老入り卵の花	たんぱく質	16.7g
ロールキャベツ	脂質	14.1g
鶏レバー煮	炭水化物	84.6g
広島菜漬け	ナトリウム	543mg
ご飯	食塩相当量	1.4g

4月8日 (月)

昼メニュー 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	511kcal
ポテトサラダ	たんぱく質	16.7g
花野菜のポトフ	脂質	8.5g
かにかま入り玉子	炭水化物	90.2g
おかか昆布	ナトリウム	952mg
ご飯	食塩相当量	2.4g

夜メニュー 赤魚塩焼き



メニュー	栄養価	
赤魚塩焼き	エネルギー	450kcal
れんこんの甘酢漬け	たんぱく質	18.1g
小松菜の和え物	脂質	5.1g
豆腐と野菜のそぼろあん	炭水化物	78.1g
小豆煮	ナトリウム	688mg
赤しそ大根	食塩相当量	1.1g
ご飯		

4月9日 (火)

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	477kcal
人参煮	たんぱく質	16.3g
豆ひじき	脂質	11.0g
肉入り野菜炒め	炭水化物	76.1g
高菜ナムル	ナトリウム	655mg
胡瓜漬け	食塩相当量	1.7g
ご飯		

夜メニュー 牛肉と野菜のオイスターソース



メニュー	栄養価	
牛肉と野菜のオイスターソース	エネルギー	513kcal
マカロニと果物のサラダ	たんぱく質	16.6g
大葉入り豆腐団子	脂質	12.8g
ツナとほうれん草の和え物	炭水化物	79.8g
切り昆布煮	ナトリウム	836mg
ご飯	食塩相当量	2.1g

4月10日 (水)

昼メニュー 肉じゃが



メニュー	栄養価	
肉じゃが	エネルギー	500kcal
菜の花の辛子和え	たんぱく質	18.3g
鶏さつま揚げ	脂質	9.6g
枝豆とコーンの洋風煮	炭水化物	82.5g
あみ塩煮	ナトリウム	770mg
ご飯	食塩相当量	2.0g

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	541kcal
オクラのお浸し	たんぱく質	18.6g
ふきと油揚げの田舎煮	脂質	16.1g
鶏肉と春雨の中巻和え	炭水化物	76.4g
五目厚焼き玉子	ナトリウム	730mg
赤ずいきの酢の物	食塩相当量	1.9g
ご飯		

4月11日 (木)

昼メニュー サーモンフライ



メニュー	栄養価	
サーモンフライ	エネルギー	542kcal
ミートボール(軸子おろし)	たんぱく質	16.1g
ラタトゥイユ	脂質	15.2g
わさび菜おひたし	炭水化物	84.4g
しそ煎布	ナトリウム	752mg
ご飯	食塩相当量	1.9g
タルタルソース		

夜メニュー 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	466kcal
湯葉入りチンゲン菜	たんぱく質	16.5g
大根サラダ	脂質	7.2g
片口いわし湯炊き	炭水化物	80.9g
胡瓜の生葉漬け	ナトリウム	812mg
ご飯	食塩相当量	2.1g

4月12日 (金)

昼メニュー 若鶏の照焼き



メニュー	栄養価	
若鶏の照焼き	エネルギー	502kcal
キャベツと人参の炒め	たんぱく質	17.9g
さつま芋煮	脂質	7.8g
豆腐干と野菜の中華和え	炭水化物	87.6g
野菜のマリネ	ナトリウム	508mg
塩えんどう豆	食塩相当量	1.3g
ご飯		

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	484kcal
おかず豆	たんぱく質	16.9g
畑のお肉の旨煮	脂質	7.2g
小松菜とちくわの煮浸し	炭水化物	85.5g
大根としその実の漬物	ナトリウム	1083mg
ご飯	食塩相当量	2.8g

4月13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	486kcal
味付いんげん	たんぱく質	17.7g
玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	脂質	7.1g
野菜と木耳の彩り炒め	炭水化物	84.1g
うずら豆	ナトリウム	638mg
野沢菜入り大根の漬物	食塩相当量	1.6g
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	546kcal
ペペロンチーノ	たんぱく質	17.1g
パンブキンサラダ	脂質	13.0g
キャベツの洋風煮	炭水化物	87.4g
一口煎り焼きチキン	ナトリウム	1064mg
しば漬け	食塩相当量	2.7g
ご飯		

4月14日 (日)

昼メニュー 牛肉のおろし煮



メニュー	栄養価	
牛肉のおろし煮	エネルギー	538kcal
枝豆と魚すり身団子(豆乳入り)	たんぱく質	16.1g
高野豆腐と野菜の煮物	脂質	16.3g
小松菜のお浸し	炭水化物	78.1g
切り昆布煮	ナトリウム	807mg
ご飯	食塩相当量	2.0g

夜メニュー 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	442kcal
れんこんの甘酢漬け	たんぱく質	17.5g
ほうれん草と人参の煮浸し	脂質	7.0g
鶏肉入り玉子とじ	炭水化物	73.8g
ツナマヨコーン	ナトリウム	475mg
紅芯大根	食塩相当量	1.2g
ご飯		

4月15日 (月)

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	438kcal
人参煮	たんぱく質	16.0g
桜えび入り和風パスタ	脂質	7.2g
茄子と鶏肉の味噌炒め	炭水化物	73.2g
ささがききんぴらごぼう	ナトリウム	1032mg
広島菜漬け	食塩相当量	2.6g
わかめご飯		

夜メニュー 鶏ささみチーズカツ



メニュー	栄養価	
鶏ささみチーズカツ	エネルギー	534kcal
豆サラダ	たんぱく質	18.3g
野菜とウィンナーの炒め物	脂質	13.3g
いんげんのピーナッツ和え	炭水化物	82.3g
胡瓜漬け	ナトリウム	861mg
ご飯	食塩相当量	2.2g
フライソース		