

# 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時までにご予約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17日 (日)

献立

昼メニュー 豚すき煮



メニュー	栄養価
豚すき煮	エネルギー 491kcal
おかず豆	たんぱく質 18.2g
豆腐干と野菜の中華和え	脂質 10.4g
五目厚焼き玉子	炭水化物 77.5g
胡瓜漬	ナトリウム 880mg
ご飯	食塩相当量 2.2g

夜メニュー 厚揚げの塩そばろあん



メニュー	栄養価
厚揚げの塩そばろあん	エネルギー 476kcal
マカロニのクリーム煮	たんぱく質 16.2g
大根サラダ	脂質 9.5g
ちりめんじゃこの佃煮	炭水化物 79.1g
ザーサイ炒め	ナトリウム 639mg
ご飯	食塩相当量 1.6g

3月18日 (月)

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 523kcal
ミートボール(柚子おろし)	たんぱく質 17.1g
野菜と木耳の彩り炒め	脂質 13.2g
いんげんのピーナッツ和え	炭水化物 81.8g
あみ佃煮	ナトリウム 626mg
ご飯	食塩相当量 1.6g
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 516kcal
ツナの梅風味パスタ	たんぱく質 16.8g
鶏さつまいも揚げ	脂質 12.2g
小松菜のお浸し	炭水化物 82.0g
紅芯大根	ナトリウム 705mg
ご飯	食塩相当量 1.8g

3月19日 (火)

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 520kcal
ナポリタン	たんぱく質 17.2g
切干大根	脂質 13.1g
茄子と挽肉の味噌炒め	炭水化物 79.8g
人参しりしり	ナトリウム 605mg
広島菜漬	食塩相当量 1.5g
ご飯	

夜メニュー サーモンバーグ



メニュー	栄養価
サーモンバーグ	エネルギー 549kcal
キャベツと人参の炒め	たんぱく質 17.0g
じゃが芋とおからのサラダ	脂質 11.7g
畑のお肉の旨煮	炭水化物 90.1g
黒豆	ナトリウム 719mg
胡瓜とアカモクの酢の物	食塩相当量 1.8g
ご飯	

3月20日 (水)

昼メニュー 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 521kcal
人参煮	たんぱく質 18.8g
焼きそば	脂質 8.5g
チキンボールのトマトソース	炭水化物 88.4g
小松菜とちくわの煮浸し	ナトリウム 919mg
刻みたくあん	食塩相当量 2.3g
ご飯	

夜メニュー 鶏肉とインゲンのオイスターソース



メニュー	栄養価
鶏肉とインゲンのオイスターソース	エネルギー 473kcal
玉子焼(ミルフィーユ仕立て)	たんぱく質 16.0g
豆腐と野菜のそぼろあん	脂質 9.3g
ごぼうサラダ	炭水化物 77.7g
しば漬	ナトリウム 864mg
ご飯	食塩相当量 2.2g

# 3月21日 (木)

昼メニュー

## 麻婆茄子



メニュー	栄養価
麻婆茄子	エネルギー 555kcal
マカロニと果物のサラダ	たんぱく質 16.0g
出汁巻き玉子	脂質 16.1g
枝豆とコーンの洋風煮	炭水化物 83.1g
切り昆布煮	ナトリウム 735mg
ご飯	食塩相当量 1.9g

# 3月22日 (金)

昼メニュー

## 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 495kcal
花形人参	たんぱく質 17.1g
蓮根もぼろ	脂質 9.3g
畑のお肉とキャベツの味噌炒め	炭水化物 82.7g
ほうれん草のごま和え	ナトリウム 722mg
塩えんどう豆	食塩相当量 1.8g
ご飯	

# 3月23日 (土)

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 561kcal
ナポリタン	たんぱく質 17.1g
パンケーキサラダ	脂質 15.0g
鶏肉入り玉子とじ	炭水化物 85.9g
大豆ちりめん	ナトリウム 1029mg
赤しそ大根	食塩相当量 2.6g
ご飯	

# 3月24日 (日)

昼メニュー

## さば味噌煮



メニュー	栄養価
さば味噌煮	エネルギー 568kcal
人参煮	たんぱく質 16.6g
干し海老入り卵の花	脂質 15.3g
春雨と野菜のもぼろ炒め	炭水化物 87.2g
小豆煮	ナトリウム 587mg
鳴門産細切りわかめ煮	食塩相当量 1.5g
ご飯	

# 3月25日 (月)

昼メニュー

## 炭火焼き鳥



メニュー	栄養価
炭火焼き鳥	エネルギー 460kcal
ひじき煮	たんぱく質 16.4g
ロールキャベツ	脂質 8.5g
チンゲン菜と人参のお浸し	炭水化物 76.3g
しば漬	ナトリウム 806mg
ご飯	食塩相当量 2.0g

# 3月26日 (火)

昼メニュー

## 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 508kcal
しゅうまい	たんぱく質 16.2g
高野豆腐と野菜の煮物	脂質 11.8g
胡瓜とツナの酢の物	炭水化物 81.9g
ザーサイ炒め	ナトリウム 1060mg
ご飯	食塩相当量 2.7g

夜メニュー

## メバル塩焼き



メニュー	栄養価
メバル塩焼き	エネルギー 436kcal
れんごんの甘酢漬	たんぱく質 17.5g
さつまいもの甘煮	脂質 4.1g
高野豆腐の含め煮	炭水化物 79.6g
わさび菜おひたし	ナトリウム 587mg
大根としその実の漬物	食塩相当量 1.5g
ご飯	

夜メニュー

## 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 583kcal
ミートボール(オニオンソース)	たんぱく質 17.4g
鶏肉と春雨の中華和え	脂質 15.2g
おくらと湯葉のお浸し	炭水化物 91.1g
白菜漬	ナトリウム 740mg
ご飯	食塩相当量 1.9g
フライソース	

夜メニュー

## カツオ煮付け



メニュー	栄養価
カツオ煮付け	エネルギー 442kcal
味付いんげん	たんぱく質 18.1g
菜の花の卒和え	脂質 6.0g
ささがきごぼうと薩摩揚げの全平	炭水化物 77.1g
キャベツのマリネ	ナトリウム 721mg
あみ佃煮	食塩相当量 1.8g
ご飯	

夜メニュー

## 豚肉と木耳の中華旨煮



メニュー	栄養価
豚肉と木耳の中華旨煮	エネルギー 492kcal
ポテトサラダ	たんぱく質 16.5g
ささみフライ(梅入り)	脂質 9.1g
いんげんのピーナッツ和え	炭水化物 82.8g
広島菜漬	ナトリウム 817mg
ご飯	食塩相当量 2.1g

夜メニュー

## あじ塩焼き



メニュー	栄養価
あじ塩焼き	エネルギー 453kcal
花形人参	たんぱく質 19.6g
ささげの胡麻和え	脂質 5.7g
大根サラダ	炭水化物 80.7g
花斗六豆	ナトリウム 535mg
切り昆布煮	食塩相当量 1.4g
ご飯	

夜メニュー

## 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 493kcal
ほうれん草と人参の煮浸し	たんぱく質 16.7g
鶏さつまいも揚げ	脂質 13.4g
枝豆とコーンの洋風煮	炭水化物 74.2g
刻みたくあん	ナトリウム 1093mg
大根葉としらすの混ぜごはん	食塩相当量 2.8g



# 3月27日 (水)

昼メニュー

## チキンカツ



メニュー	栄養価
チキンカツ	エネルギー 570kcal
マカロニのクリーム煮	たんぱく質 17.3g
ポテトとウインナー	脂質 12.7g
黒豆	炭水化物 93.3g
野沢菜入り大根の漬物	ナトリウム 645mg
ご飯	食塩相当量 1.6g
フライソース	

夜メニュー

## 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 475kcal
人参煮	たんぱく質 18.2g
豆乳入りしっとり卵の花	脂質 6.7g
畑のお肉の旨煮	炭水化物 81.1g
高菜ナムル	ナトリウム 624mg
塩えんどう豆	食塩相当量 1.6g
ご飯	

# 3月28日 (木)

昼メニュー

## 北陸・丹後の旅弁当 石川県の郷土料理「治部煮」



メニュー	栄養価
北陸・丹後の旅弁当 石川県の郷土料理「治部煮」	エネルギー 509kcal
	たんぱく質 16.5g
五郎島金時の甘煮	脂質 7.1g
ささげのお浸し	炭水化物 92.6g
じゃこ入り湯葉ひじき	ナトリウム 932mg
さばおぼろ	食塩相当量 2.4g
赤ずいきの酢の物	
ご飯	

夜メニュー

## デミグラスハンバーグ



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 525kcal
ペペロンチーノ	たんぱく質 17.5g
豆サラダ	脂質 12.0g
ブロッコリーのカニカマあんかけ	炭水化物 83.4g
	ナトリウム 914mg
人参しりしり	食塩相当量 2.3g
胡瓜漬	
ご飯	

# 3月29日 (金)

昼メニュー

## 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 511kcal
スクランブルエッグ (人参)	たんぱく質 16.7g
ラタトゥイユ	脂質 14.3g
ツナマヨコーン	炭水化物 75.6g
広島菜漬	ナトリウム 655mg
ご飯	食塩相当量 1.7g

夜メニュー

## 赤魚味噌焼き



メニュー	栄養価
赤魚味噌焼き	エネルギー 449kcal
味付いんげん	たんぱく質 17.5g
切干大根	脂質 5.2g
キャベツとさつま揚げの中華煮	炭水化物 80.3g
うずら豆	ナトリウム 707mg
しば漬	食塩相当量 1.8g
ご飯	

# 3月30日 (土)

昼メニュー

## さわら塩焼き



メニュー	栄養価
さわら塩焼き	エネルギー 455kcal
花形人参	たんぱく質 20.5g
野菜しんじょう	脂質 7.3g
豆腐と野菜のそぼろあん	炭水化物 74.4g
おくらのおかか和え	ナトリウム 788mg
刻みたくあん	食塩相当量 2.0g
ご飯	

夜メニュー

## 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 528kcal
ミートボール(柚子おろし)	たんぱく質 16.7g
高野豆腐と野菜の煮物	脂質 11.5g
小松菜とちくわの味浸し	炭水化物 87.4g
白菜漬	ナトリウム 767mg
ご飯	食塩相当量 1.9g
フライソース	

# 3月31日 (日)

昼メニュー

## 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 493kcal
ツナの梅風味パスタ	たんぱく質 16.9g
キャベツの洋風煮	脂質 9.6g
ちりめんじゃこの佃煮	炭水化物 82.1g
塩えんどう豆	ナトリウム 786mg
ご飯	食塩相当量 2.0g
トッピングソース (トマト)	

夜メニュー

## ぶり照焼



メニュー	栄養価
ぶり照焼	エネルギー 471kcal
人参煮	たんぱく質 16.6g
菜の花の辛子和え	脂質 11.4g
茄子と挽肉の味噌炒め	炭水化物 74.8g
若布と干し海老の当座煮	ナトリウム 741mg
赤しそ大根	食塩相当量 1.9g
ご飯	