旬の味覚を
心ゆくまで

11月22日(日)
昼食

お刺身定食

新鮮な海の幸を
ご堪能ください

1,800円(税込)



※写真はイメージです

お品書き

- 刺身の盛り合わせ
- 茶わん蒸し
- 季節のフルーツ
- ごはん
- 汁物

季節の
味わいを
食卓に

日替わり定食メニュー例



(昼)特別食　ひな祭り散らし寿司



(昼)特別食　刺身定食



(昼)特別食　天重



(昼)定食　豚カツ



(昼)定食　お好み焼き



(昼)定食　から揚げ

カルナス別府　レストラン

日替わり定食　週間メニュー

仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。

季節の食材を使ったメニューです

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	はんぺんチーズ焼き 里芋明太サラダ パン コーンポタージュ	冬瓜の煮付け かまぼこ ごはん 味噌汁	高野豆腐の煮しめ しろ菜のごま和え ごはん 味噌汁	ミニオムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ	だし巻き玉子 おかか和え ごはん 味噌汁	ピーマンのそぼろ炒め煮 おくらの和え物 ごはん 味噌汁	ひじきの煮付け 冷やっこ ごはん 味噌汁
エネルギー/たんぱく質	373 kcal 11.5 g	339 kcal 11.4 g	353 kcal 11.8 g	371 kcal 9.5 g	370 kcal 12.9 g	340 kcal 9.1 g	354 kcal 11.0 g
脂質/カルシウム	11.2 g 75 mg	3.0 g 51 mg	6.1 g 137 mg	20.4 g 47 mg	6.8 g 79 mg	4.7 g 57 mg	5.1 g 79 mg
鉄/食塩相当量	0.8 mg 3.0 g	1.0 mg 2.4 g	1.8 mg 2.0 g	1.1 mg 2.8 g	2.1 mg 2.4 g	1.2 mg 2.1 g	1.2 mg 2.2 g
昼食	魚の味噌煮 焼ビーフン 白和え 赤飯 汁物	白身魚のあんかけ にら玉炒め 小松菜のゆず和え ごはん 汁物	◆北海道フェア◆ 帯広名物　炭火香る豚丼 三色和え 汁物 ヤクルト	きつねそば ゆかり和え かしわおにぎり フルーツ	魚の塩麹焼き 野菜ソテー いんげんの和え物 ごはん 汁物	チキンクリームソース アスパラのソテー 春雨の和え物 ごはん 汁物	魚の洋風南蛮漬け 根菜きんぴら アボカドサラダ ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	626 kcal 25.9 g	496 kcal 23.3 g	836 kcal 25.0 g	455 kcal 18.1 g	370 kcal 17.8 g	499 kcal 16.9 g	426 kcal 16.6 g
脂質/カルシウム	19.7 g 254 mg	16.8 g 92 mg	38.3 g 92 mg	5.9 g 80 mg	4.1 g 54 mg	16.0 g 66 mg	10.1 g 41 mg
鉄/食塩相当量	2.5 mg 3.2 g	2.1 mg 1.9 g	1.7 mg 3.9 g	2.3 mg 4.4 g	1.1 mg 2.1 g	1.9 mg 2.9 g	1.1 mg 2.0 g
夕食	とり天 切干大根の煮物 ごぼうサラダ ごはん 汁物	肉団子と野菜の蒸し物 きのこの煮浸し 煮豆 ごはん 汁物	魚のおろしだれ 細切昆布の炒め煮 ドレッシング和え ごはん 汁物	あぶり焼きチキンステーキ れんこんの炒め物 辛子マヨ和え ごはん 汁物	具だくさんカレー コーンサラダ 汁物 デザート	魚の竜田揚げ こんにゃくの炒め煮 浅漬け風 ごはん 汁物	豚のしょうが焼き かぼちゃ煮 もやしのナムル ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	585 kcal 18.3 g	485 kcal 18.9 g	479 kcal 15.0 g	453 kcal 15.2 g	635 kcal 16.1 g	485 kcal 19.6 g	607 kcal 22.7 g
脂質/カルシウム	20.9 g 72 mg	6.0 g 89 mg	13.7 g 66 mg	12.3 g 79 mg	20.6 g 43 mg	15.9 g 75 mg	14.6 g 71 mg
鉄/食塩相当量	1.5 mg 3.9 g	1.9 mg 3.1 g	1.1 mg 3.0 g	1.5 mg 2.6 g	1.6 mg 3.1 g	1.2 mg 2.3 g	1.9 mg 4.5 g

日替わり定食　週間メニュー

仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。

季節の食材を使ったメニューです

	11月8日(日)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
朝食	スクランブルエッグ スパゲッティサラダ パン コンソメスープ	チンゲン菜の玉子とじ ごま和え ごはん 味噌汁	五目豆 もろみ和え ごはん 味噌汁	ボイルウインナー マカロニサラダ パン コーンポタージュ	ちくわとれんこんの煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	魚のかつお煮 しょうが酢和え ごはん 味噌汁	九条ねぎの京だし巻 おくらの和え物 ごはん 味噌汁
エネルギー/たんぱく質	392 kcal 9.2 g	326 kcal 9.3 g	335 kcal 9.8 g	410 kcal 11.2 g	328 kcal 9.7 g	337 kcal 11.6 g	354 kcal 10.1 g
脂質/カルシウム	17.8 g 45 mg	4.1 g 77 mg	4.2 g 81 mg	21.0 g 51 mg	2.8 g 79 mg	3.7 g 110 mg	5.7 g 64 mg
鉄/食塩相当量	0.7 mg 2.5 g	1.5 mg 2.1 g	1.4 mg 2.0 g	0.5 mg 2.7 g	1.4 mg 2.2 g	1.5 mg 2.0 g	1.0 mg 2.3 g
昼食	白身フライ 大根と昆布の煮物 なめ茸和え ごはん 汁物	丸天うどん 北海道産じゃが芋のｺｰﾝｺﾛｯｹ おにぎり ヤクルト	豚と切干大根のナムル丼 里芋の煮物 ポン酢和え 汁物	鶏のマヨ焼き 大根の含め煮 ごはん 汁物 ジョアプレーン	白身魚のソテー きんぴらごぼう ドレッシング和え ごはん 汁物	鶏のから揚げ 炒り豆腐 大根の柚香和え ごはん 汁物	チャーハン スープぎょうざ ぜんまいナムル フルーツ
エネルギー/たんぱく質	476 kcal 13.4 g	508 kcal 13.9 g	541 kcal 20.5 g	493 kcal 19.9 g	479 kcal 20.7 g	611 kcal 23.7 g	562 kcal 14.7 g
脂質/カルシウム	12.5 g 72 mg	10.2 g 48 mg	14.4 g 187 mg	14.5 g 440 mg	10.2 g 84 mg	26.6 g 130 mg	17.7 g 59 mg
鉄/食塩相当量	1.4 mg 3.1 g	1.2 mg 4.8 g	2.6 mg 3.5 g	1.3 mg 2.1 g	1.8 mg 2.7 g	2.7 mg 2.5 g	1.8 mg 4.4 g
夕食	牛ごぼう 青菜の煮浸し とろろ芋 ごはん 汁物	チキンソテー和風ソース ふきの炒め物 ちりめんサラダ ごはん 汁物	魚の煮付け 野菜炒め ブロッコリーのサラダ ごはん 汁物	ミートボールカレー ミックスサラダ 汁物 デザート	豚肉の生姜焼き アスパラの塩炒め ツナ和え ごはん 汁物	魚のねぎ塩焼き じゃが芋の豆そぼろ煮 ブロッコリーのごま和え ごはん 汁物	牛肉の甘辛煮 たけのこの土佐煮 きくらげの酢の物 ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	398 kcal 11.3 g	454 kcal 16.3 g	430 kcal 23.6 g	734 kcal 21.1 g	680 kcal 20.9 g	387 kcal 18.8 g	659 kcal 18.9 g
脂質/カルシウム	6.2 g 63 mg	13.5 g 83 mg	8.9 g 83 mg	30.2 g 127 mg	38.6 g 106 mg	5.1 g 46 mg	26.2 g 56 mg
鉄/食塩相当量	1.2 mg 2.7 g	1.3 mg 3.0 g	1.5 mg 2.5 g	2.2 mg 3.9 g	1.8 mg 2.6 g	1.3 mg 2.3 g	2.2 mg 3.9 g

日替わり定食　週間メニュー

仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。

季節の食材を使ったメニューです

	11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
朝食	ミニオムレツ マカロニサラダ ポタージュ パン	なすの信田煮 真砂和え ごはん 味噌汁	魚の梅煮 もずく和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ 南瓜サラダ パン コンソメスープ	ピーマンの炒め物 野菜の旬彩焼き ごはん 味噌汁	和風炒り玉子 しろ菜のお浸し ごはん 味噌汁	含め煮 おくらとろろ ごはん 味噌汁
エネルギー/たんぱく質	396 kcal 10.4 g	361 kcal 8.4 g	317 kcal 11.7 g	438 kcal 10.3 g	424 kcal 12.0 g	348 kcal 10.2 g	320 kcal 8.8 g
脂質/カルシウム	15.4 g 54 mg	9.0 g 63 mg	3.2 g 152 mg	26.3 g 58 mg	12.7 g 33 mg	5.8 g 88 mg	2.5 g 73 mg
鉄/食塩相当量	1.0 mg 2.6 g	1.1 mg 1.9 g	1.8 mg 2.1 g	1.2 mg 2.9 g	0.9 mg 2.0 g	1.7 mg 2.3 g	1.2 mg 2.1 g
昼食	チキンレモンハーブ焼き 白和え 梅春雨 ごはん 汁物	白身魚の中華風あんかけ ピーマンの当座煮 玉子どうふ ごはん 汁物	鶏肉と大根の旨煮 スナップえんどう炒め もやしの中華和え ごはん 汁物	ちゃんぽん 蒸しゅうまい おにぎり 野菜フルーツジュース	コロッケ にらの玉子とじ ごはん 汁物 フルーツ	魚の照焼き ビーフンソテー ハムサラダ ごはん 汁物	ハンバーグトマトソース 切干大根の煮物 レモン和え ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	445 kcal 15.5 g	433 kcal 21.2 g	467 kcal 19.3 g	687 kcal 22.8 g	521 kcal 15.7 g	493 kcal 23.9 g	527 kcal 13.1 g
脂質/カルシウム	10.2 g 78 mg	11.0 g 59 mg	12.6 g 93 mg	19.5 g 69 mg	14.8 g 102 mg	11.8 g 59 mg	16.3 g 56 mg
鉄/食塩相当量	1.7 mg 3.3 g	1.3 mg 2.5 g	1.8 mg 3.1 g	1.9 mg 4.6 g	1.8 mg 2.7 g	1.4 mg 3.0 g	2.0 mg 2.5 g
夕食	魚のしょうが煮 ひじき煮 木の実和え ごはん 汁物	肉団子の甘酢炒め 刻み昆布の煮物 野菜サラダ ごはん 汁物	キーマカレー 盛り合わせサラダ 汁物 デザート	魚のおろし煮 糸こんにゃくのそぼろ炒め煮 ブロッコリーのドレッシング和え ごはん 汁物	世界の料理 プルコギ ふきの炒り煮 コールスローサラダ ごはん 汁物	チキンソテークラムソース ごぼうの豆そぼろピリ辛炒め 料理の鉄人 Iron Chef 監修ソース使用 信田和え ごはん 汁物 大豆ミート使用	豚の角煮 蒸しなす 紅あずまサラダ ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	496 kcal 20.9 g	519 kcal 17.2 g	592 kcal 17.0 g	439 kcal 22.8 g	578 kcal 15.0 g	455 kcal 15.8 g	613 kcal 22.2 g
脂質/カルシウム	9.5 g 58 mg	14.6 g 85 mg	24.4 g 82 mg	9.2 g 101 mg	24.1 g 62 mg	13.7 g 97 mg	24.5 g 39 mg
鉄/食塩相当量	1.2 mg 3.1 g	1.7 mg 3.4 g	1.8 mg 3.0 g	1.5 mg 2.7 g	1.8 mg 2.7 g	1.8 mg 2.3 g	1.0 mg 3.0 g

日替わり定食　週間メニュー

仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。

季節の食材を使ったメニューです

	11月22日(日)		11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
朝食	チキンナゲット コーン春雨サラダ パン ポタージュ		魚の甘露煮 和風サラダ ごはん 味噌汁	うの花 なめ茸和え ごはん 味噌汁	スクランブルエッグ スパゲッティサラダ パン コンソメスープ	湯とうふ おくらのおかか和え ごはん 味噌汁	がんもの煮しめ 青じそサラダ ごはん 味噌汁	紅生姜だし巻き玉子 焼きなす ごはん 味噌汁
エネルギー/たんぱく質	429 kcal	13.5 g	389 kcal 13.1 g	345 kcal 9.6 g	412 kcal 9.5 g	317 kcal 10.5 g	359 kcal 11.5 g	334 kcal 10.4 g
脂質/カルシウム	13.8 g	42 mg	6.8 g 63 mg	4.8 g 116 mg	24.5 g 47 mg	3.9 g 131 mg	6.1 g 35 mg	5.0 g 62 mg
鉄/食塩相当量	0.7 mg	2.8 g	1.5 mg 2.2 g	1.0 mg 2.0 g	0.6 mg 2.7 g	1.7 mg 2.1 g	0.9 mg 2.1 g	1.3 mg 2.5 g
昼食	【イベント食】 お刺身定食 お刺身5種盛り 茶わん蒸し 季節のフルーツ ごはん　汁物 1,800円（税込）	【日替わり定食】 鶏と根菜の煮物 ちくわソテー 青菜のお浸し ごはん　汁物	チーズ包みメンチカツ 茎わかめの煮物 豆サラダ ごはん 汁物	豆腐ハンバーグきのこソース たけのこの煮物 しろ菜の和え物 ごはん 汁物	魚の照り煮 豚キムチ ごま和え ごはん 汁物	ハヤシライス キャベツの彩り酢の物 汁物 デザート	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ パン ジョアプレーン	豚のねぎ塩炒め 五目豆 大根サラダ ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	646 kcal 62 g	435 kcal 14.4 g	676 kcal 23.2 g	458 kcal 16.4 g	425 kcal 23.4 g	578 kcal 16.1 g	473 kcal 17.6 g	536 kcal 18.0 g
脂質/カルシウム	15.4 g 97 mg	4.9 g 114 mg	25.6 g 109 mg	7.2 g 110 mg	6.9 g 99 mg	17.7 g 74 mg	8.8 g 460 mg	18.4 g 69 mg
鉄/食塩相当量	3.9 mg 3.6 g	2.3 mg 3.3 g	2.1 mg 3.2 g	2.0 mg 3.1 g	1.7 mg 2.6 g	1.7 mg 2.1 g	1.6 mg 1.9 g	2.0 mg 3.2 g
夕食	魚の味噌煮 山菜と湯葉の煮物 大根ナムル ごはん 汁物		親子煮 ぜんまいの炒り煮 いんげんのだし醤油和え ごはん 汁物	魚の塩麹焼き 茄子のそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え ごはん 汁物	カレーうどん 胡瓜と竹輪の和え物 おにぎり デザート	鶏とかぶの和風ポトフ スナップえんどうソテー マカロニサラダ ごはん 汁物	魚のゆずみそ焼き 切干大根の炒め煮 もずく酢 ごはん 汁物	魚の照焼き 里芋のそぼろあん  ごま豆腐 ごはん 汁物
エネルギー/たんぱく質	514 kcal	26.1 g	477 kcal 21.7 g	485 kcal 22.2 g	646 kcal 15.4 g	543 kcal 20.0 g	418 kcal 19.0 g	533 kcal 18.3 g
脂質/カルシウム	12.0 g	255 mg	14.3 g 105 mg	15.4 g 48 mg	20.3 g 31 mg	17.0 g 39 mg	7.1 g 97 mg	17.8 g 26 mg
鉄/食塩相当量	2.3 mg	3.2 g	2.3 mg 2.9 g	1.0 mg 2.0 g	1.5 mg 3.6 g	1.4 mg 3.5 g	1.5 mg 2.1 g	1.6 mg 2.3 g

日替わり定食　週間メニュー

仕入等の都合により、一部メニューが変更になる場合がございます。

季節の食材を使ったメニューです

	11月29日(日)	11月30日(月)					
朝食	はんぺんチーズ焼き 野菜サラダ パン コーンポタージュ	丸天の炒り煮 とろろ芋 ごはん 味噌汁					
エネルギー/たんぱく質	353 kcal　10.0 g	330 kcal　9.4 g					
脂質/カルシウム	11.4 g　75 mg	3.1 g　64 mg					
鉄/食塩相当量	0.7 mg　2.9 g	1.4 mg　2.0 g					
昼食	魚の煮付け きんぴらごぼう うの花サラダ ごはん 味噌汁	◆北海道フェア◆ 北海道産とろろ昆布うどん 彩りサーモン炒め おにぎり ヤクルト					
エネルギー/たんぱく質	439 kcal　18.9 g	459 kcal　14.1 g					
脂質/カルシウム	6.0 g　81 mg	7.3 g　84 mg					
鉄/食塩相当量	1.4 mg　3.7 g	1.1 mg　3.5 g					
夕食	チキン南蛮 さつま芋の甘煮 いんげんの和え物 ごはん 汁物	牛肉とキャベツのポン酢炒め 厚揚げの含め煮 ビーフンサラダ ごはん 汁物					
エネルギー/たんぱく質	545 kcal　15.3 g	591 kcal　25.1 g					
脂質/カルシウム	14.4 g　45 mg	20.7 g　162 mg					
鉄/食塩相当量	1.5 mg　2.2 g	3.1 mg　2.4 g					