

Lunch Menu



9

September

毎日提供

鶏の唐揚げ定食

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
833 kcal	36.5g	29.3g	95.4g	3.5g

カレーライス
(9/3 金~16 木は提供休止)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
492 kcal	9.6g	10.0g	87.6g	2.5g

AUTランチ
(9/3 金~16 木は提供休止)

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	8/30	31	9/1	2	3
日替ランチ					カレーライス 提供休止
日替丼					AUTランチ 提供休止
日替麺					鯖の柚子胡椒焼き エネルギー 224 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.7g 炭水化物 12.3g 食塩相当量 5.6g
	Holiday	Holiday	Holiday	Holiday	豚丼 エネルギー 732 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 27.3g 炭水化物 91g 食塩相当量 3.6g
					水餃子ラーメン エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 8.5g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 6.8g

日替ランチ	揚魚の甘辛ナッツがらめ エネルギー 220 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.0g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 1.2g	豚肉と野菜の辛味炒め エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.7g 脂質 33.5g 炭水化物 13.7g 食塩相当量 1.2g	チキン南蛮 エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 51.6g 炭水化物 16.6g 食塩相当量 2.4g	野菜たっぷり豚しゃぶ エネルギー 307 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 22.6g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 1.7g	シーフードフライ エネルギー 561 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 29.6g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 1.3g
日替丼	ジャージャー丼 エネルギー 665 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.6g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 2.0g	鶏の照りマヨ丼 エネルギー 773 kcal たんぱく質 28g 脂質 33.5g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 1.8g	焼肉丼 エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.8g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 2.0g	とり天丼 エネルギー 881 kcal たんぱく質 32.5g 脂質 37.9g 炭水化物 92g 食塩相当量 2.3g	韓国風ちらし寿司 エネルギー 676 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 25.8g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 3.3g
日替麺	とろろきしめん エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.1g 脂質 1.3g 炭水化物 69g 食塩相当量 3.9g	冷やし海老天そば エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 7.7g 炭水化物 77.2g 食塩相当量 3.2g	冷やしサラダうどん エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.2g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 4.5g	黒マー油香る豚骨ラーメン エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 7.4g	塩バターラーメン エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10g 炭水化物 69.6g 食塩相当量 6.7g

日替ランチ	鯖の味噌煮 エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 26.9g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 2.9g	カツとじ煮 エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 26.6g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 2.7g	ハンバーグ おろしポン酢ソース エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.1g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 4.3g	明太クリームコロッケ & エビカツ エネルギー 396 kcal たんぱく質 51.3g 脂質 20.1g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 1.4g	チキンピカタ エネルギー 469 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 29.1g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 1.9g
日替丼	エビマヨ丼 エネルギー 662 kcal たんぱく質 11.7g 脂質 26.6g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 1.2g	野菜のトマトピラフ エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.2g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 1.6g	タレカツ丼 エネルギー 712 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 27.1g 炭水化物 93.9g 食塩相当量 1.6g	チキンオーバーライス エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 24.4g 炭水化物 81.1g 食塩相当量 3.2g	四川風黒麻婆飯 エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.8g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 3.5g
日替麺	ザーサイキムチ豚骨ラーメン エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.2g 炭水化物 65.6g 食塩相当量 9.6g	鶏南蛮そば エネルギー 493 kcal たんぱく質 25g 脂質 12.2g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 5.5g	海鮮醤油ラーメン エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 3.3g 炭水化物 67.4g 食塩相当量 8.3g	冷やし中華 エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 5.8g 炭水化物 66.6g 食塩相当量 4.4g	野菜たっぷり塩だしうどん エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.7g 脂質 12.5g 炭水化物 61.8g 食塩相当量 5.1g

日替ランチ	ぶりの照焼き エネルギー 353 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.3g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 2.0g	揚鶏のチリソース エネルギー 647 kcal たんぱく質 26g 脂質 45.7g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 2.1g	白身魚のフリッター エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.7g 炭水化物 20.4g 食塩相当量 1.6g	タンドリーチキン エネルギー 606 kcal たんぱく質 32.1g 脂質 48.5g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 2.4g	豚肉とピーマンの オイスターソース炒め エネルギー 256 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.6g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 1.9g
日替丼	Wたまごの親子丼 エネルギー 663 kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.7g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.8g	チーズロコモコ エネルギー 704 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 23.9g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.4g	オムそばめし エネルギー 499 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 16.3g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 4.8g	1/2 日分野菜がとれるビビンバ エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.6g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 2.7g	CHEESE タッカルビ丼 エネルギー 747 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.6g 炭水化物 95.0g 食塩相当量 1.7g
日替麺	ピリ辛肉味噌の胡麻豆乳うどん エネルギー 535 kcal たんぱく質 21g 脂質 16.1g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 7.3g	鯛だしそば エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.1g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 5.2g	白胡麻担々麺 エネルギー 719 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 33.5g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 5.0g	冷やしアオサのかき揚げうどん エネルギー 430 kcal たんぱく質 10g 脂質 6.5g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 3.9g	海老だし塩ラーメン エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.0g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 8.8g

日替ランチ	豚肉の生姜焼き エネルギー 316 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.6g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 2.0g	黒胡椒香る鶏の唐揚げ エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 41.1g 炭水化物 11.4g 食塩相当量 0.8g	白身魚の明太マヨネーズ焼き エネルギー 178 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.7g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 1.1g	とろーりチーズのメンチカツ エネルギー 475 kcal たんぱく質 11.9g 脂質 31.3g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 2.1g	鯖の胡麻風味揚げ エネルギー 316 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.7g 炭水化物 9.0g 食塩相当量 1.1g
日替丼	ちくわのり弁風丼 エネルギー 521 kcal たんぱく質 16g 脂質 7.4g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 4.0g	ガパオライス エネルギー 650 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.1g 炭水化物 78.9g 食塩相当量 4.0g	天津飯 エネルギー 572 kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.4g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 4.0g	台湾唐揚げ丼 エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 38.6g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 3.3g	メンマ豚丼 エネルギー 645 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.8g 炭水化物 84.4g 食塩相当量 2.1g
日替麺	紅焼水餃子麺 エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.1g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 6.3g	大きなお揚げのきつねそば エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.6g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 5.5g	白湯ラーメン エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.2g 炭水化物 64.7g 食塩相当量 3.4g	釜玉風うどん エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.2g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 4.1g	ピリ辛四川ラーメン エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.0g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 6.8g

※日替りランチの栄養価はメインのみの数値です。

ご飯 (普通盛 200g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	286 kcal	4.8g	0.7g	62.0g	0g
味噌汁 (参考数値)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	26 kcal	2.1g	0.8g	2.4g	1.3g