

# Lunch Menu



# 3

# March

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

**ご注意** 今月はAUTランチ・カレーライスの提供はございません

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	28	3/ 1	2	3	4
日替ランチ	手羽先風から揚げ <small>エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 41.3g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 1.7g</small>	ほっけの塩焼き <small>エネルギー 112 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 3.7g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 1.3g</small>	豚肉の利休焼き <small>エネルギー 248 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 17.6g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 1.2g</small>	手仕込みチキンカツ <small>エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 40.2g 炭水化物 15.9g 食塩相当量 1.7g</small>	照焼きハンバーグ <small>エネルギー 333 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.1g</small>
日替丼	ポークカレー <small>エネルギー 604 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.9g 炭水化物 88.6g 食塩相当量 3.2g</small>	鶏肉のテリたま丼 <small>エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.1g 脂質 25.1g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 3.2g</small>	ハヤシライス <small>エネルギー 796 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 35.1g 炭水化物 103.3g 食塩相当量 4.0g</small>	ちらし寿司 <small>エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 2.7g 炭水化物 89.8g 食塩相当量 2.4g</small>	麻婆飯 <small>エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.5g 炭水化物 83.8g 食塩相当量 3.5g</small>
日替麺	温玉わかめうどん <small>エネルギー 371 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.1g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 7.1g</small>	水餃子ラーメン <small>エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.4g 炭水化物 75.5g 食塩相当量 8.4g</small>	カそば <small>エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 3.0g 炭水化物 86.0g 食塩相当量 3.0g</small>	塩ラーメン <small>エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 5.4g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 5.4g</small>	濃厚黒豚骨ラーメン <small>エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.3g 炭水化物 64.9g 食塩相当量 15.3g</small>
	7	8	9	10	11
日替ランチ	チキン南蛮 <small>エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 51.6g 炭水化物 15.8g 食塩相当量 2.4g</small>	酢豚 <small>エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.2g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 2.1g</small>	タンドリーチキン <small>エネルギー 555 kcal たんぱく質 31.7g 脂質 40.8g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 1.6g</small>	ミックスフライ <small>エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 24.4g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 1.1g</small>	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め <small>エネルギー 304 kcal たんぱく質 14.2g 脂質 21.4g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 1.8g</small>
日替丼	<b>Pause</b>				
日替麺	あんかけきしめん <small>エネルギー 319 kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.8g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 5.5g</small>	醤油ラーメン <small>エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 5.8g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 6.5g</small>	豚汁うどん <small>エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 8.2g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 5.4g</small>	白湯ラーメン <small>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</small>	カレーラーメン <small>エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.4g 炭水化物 71.1g 食塩相当量 5.3g</small>
	14	15	16	17	18
日替ランチ	<b>Holiday</b>				
日替丼	<b>縮小営業</b>				
日替麺	メニューを縮小して営業。提供内容は当日食堂でご確認ください。 皆様のご利用を心よりお待ちしております。				
	21	22	23	24	25
日替ランチ	<b>Holiday</b>				
日替丼	<b>Holiday</b>				
日替麺	<b>Holiday</b>				
	28	4/ 1	2	3	4
日替ランチ	<b>Holiday</b>				
日替丼	<b>Holiday</b>				
日替麺	<b>Holiday</b>				
	(開始日決定次第お知らせします)				

※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 286 kcal	たんぱく質 4.8g	脂質 0.7g	炭水化物 62.0g	食塩相当量 0.2g
味噌汁 (参考数値)	エネルギー 26 kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.8g	炭水化物 2.4g	食塩相当量 1.3g

今月は営業当日、急遽縮小メニュー提供に変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。