

2022年 5月



スーパー  
フードの  
王様

# スピルリナ フェア

白身魚のスピルリナ  
アーモンド焼き



冷やしスピルリナ  
とろろうどん



スピルリナ三色丼



スピルリナとは藻類の一種



栽培に必要な水資源は一般的な野菜の1/1000でSDGsに貢献。60種類の豊富な栄養素をバランス良く含み、プライマリースーパーフード10に選ばれている食品。

# 今回使用している スピルリナの特徴について



POINT 01

**無味無臭**で食べやすく、普段のお料理に利用可能。

使用例 ソースやドレッシングに混ぜる・麺に練り込むなど



POINT 02

ビタミン・ミネラル・たんぱく質など **60種類**の  
**栄養素**を含み、本来の栄養価をそのまま摂取可能。



POINT 03

10g で 1,700 $\mu$ g の $\beta$ -カロテン含有。

野菜に例えると



10g  
大さじ約1杯



ピーマン 約 **13** 個分



ほうれん草 約 **3** 株分



トマト 約 **2** 個分



スピルリナの  
効果効能例

● **抗ウイルス作用**

インフルエンザなどのウイルスの増殖を阻止する効果が報告されている

● **抗アレルギー作用**

アレルギー症状を緩和する作用が報告されている

● **貧血改善作用**

ヘモグロビン濃度増加による貧血の予防、改善効果が報告されている

● **老化抑制作用**

活性酸素による体の酸化を抑える効果が確認されている



SDGsに貢献する  
スピルリナの一例

スピルリナは水と光さえあれば栽培可能なので、砂漠や荒地のような農業に向かない土地を有効活用できる。

大きな穴子

二本の海老

海老おなげ天丼

自慢の逸品!



500円

楽食プレミアムランチ  
Gakusyokupremium lunch

味噌汁 + 漬物付き

お客様  
感謝デー

5月19日 木

※イラスト・写真はイメージです

# Lunch Menu



# 5

# May

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
839 kcal	36.5g	29.3g	95.4g	3.5g

カレーライス

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

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2	3	4	5	6
日替ランチ	鶏肉の磯辺揚げ エネルギー 586 kcal, たんぱく質 26.9g, 脂質 45.5g, 炭水化物 20.7g, 食塩相当量 1.4g	Holiday			ねぎ塩だれチキン エネルギー 398 kcal, たんぱく質 27.1g, 脂質 30.4g, 炭水化物 7.1g, 食塩相当量 2.7g
日替丼	ハヤシライス エネルギー 767 kcal, たんぱく質 13.5g, 脂質 35.1g, 炭水化物 103.2g, 食塩相当量 4.0g				黒酢天津飯 エネルギー 568 kcal, たんぱく質 12.8g, 脂質 16.5g, 炭水化物 90.2g, 食塩相当量 5.0g
日替麺	海老だし塩ラーメン エネルギー 461 kcal, たんぱく質 15.1g, 脂質 12.8g, 炭水化物 67.5g, 食塩相当量 8.3g				台湾ラーメン エネルギー 517 kcal, たんぱく質 23.7g, 脂質 18.4g, 炭水化物 63.5g, 食塩相当量 5.3g
	9	10	11	12	13
日替ランチ	ハムエッグフライ エネルギー 531 kcal, たんぱく質 13.3g, 脂質 33.0g, 炭水化物 46.4g, 食塩相当量 1.2g	油淋鶏(ユーリンチー) エネルギー 466 kcal, たんぱく質 23.3g, 脂質 35.4g, 炭水化物 10.5g, 食塩相当量 1.7g	回鍋肉 エネルギー 306 kcal, たんぱく質 15.9g, 脂質 23.1g, 炭水化物 11.5g, 食塩相当量 1.7g	鯖の塩焼き エネルギー 344 kcal, たんぱく質 19.3g, 脂質 26.1g, 炭水化物 5.5g, 食塩相当量 2.3g	チキンのバジル焼き エネルギー 477 kcal, たんぱく質 28.1g, 脂質 33.2g, 炭水化物 14.0g, 食塩相当量 3.0g
日替丼	焼鶏丼 エネルギー 703 kcal, たんぱく質 32.4g, 脂質 29.3g, 炭水化物 80.1g, 食塩相当量 1.7g	スピルリナ三色丼 エネルギー 628 kcal, たんぱく質 22.0g, 脂質 21.5g, 炭水化物 87.1g, 食塩相当量 2.9g	ねばねば丼 エネルギー 442 kcal, たんぱく質 14.5g, 脂質 5.4g, 炭水化物 86.3g, 食塩相当量 2.0g	ポークオーバーライス エネルギー 700 kcal, たんぱく質 19.0g, 脂質 34.8g, 炭水化物 79.7g, 食塩相当量 3.5g	桜海老と野菜のかき揚げ丼 エネルギー 639 kcal, たんぱく質 14.8g, 脂質 18.9g, 炭水化物 101.3g, 食塩相当量 2.0g
日替麺	煮干しだしラーメン エネルギー 435 kcal, たんぱく質 16.1g, 脂質 11.3g, 炭水化物 63.7g, 食塩相当量 5.9g	月見うどん エネルギー 387 kcal, たんぱく質 17.7g, 脂質 10.7g, 炭水化物 60.0g, 食塩相当量 6.2g	ワンタン麺 エネルギー 408 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 4.3g, 炭水化物 73.0g, 食塩相当量 6.4g	たぬきそば エネルギー 354 kcal, たんぱく質 13.8g, 脂質 6.6g, 炭水化物 63.0g, 食塩相当量 5.2g	味噌バターラーメン エネルギー 513 kcal, たんぱく質 19.7g, 脂質 14.2g, 炭水化物 74.1g, 食塩相当量 6.5g
	16	17	18	19	20
日替ランチ	トンテキ エネルギー 368 kcal, たんぱく質 18.4g, 脂質 28.9g, 炭水化物 10.2g, 食塩相当量 1.8g	チキンの香草パン粉焼き エネルギー 447 kcal, たんぱく質 26.6g, 脂質 24.5g, 炭水化物 29.1g, 食塩相当量 2.7g	揚げ鰹のレモンソース エネルギー 221 kcal, たんぱく質 15.8g, 脂質 13.9g, 炭水化物 11.1g, 食塩相当量 0.8g	豚肉とじゃが芋のニンニクの芽炒め エネルギー 316 kcal, たんぱく質 14.9g, 脂質 20.2g, 炭水化物 24.0g, 食塩相当量 2.2g	ミックスグリル エネルギー 431 kcal, たんぱく質 23.7g, 脂質 28.8g, 炭水化物 19.8g, 食塩相当量 2.6g
日替丼	鶏そぼろ丼 エネルギー 572 kcal, たんぱく質 27.6g, 脂質 18.0g, 炭水化物 75.3g, 食塩相当量 1.8g	豚キムチ丼 エネルギー 625 kcal, たんぱく質 20.5g, 脂質 22.6g, 炭水化物 86.9g, 食塩相当量 2.8g	鶏ちゃん丼 エネルギー 752 kcal, たんぱく質 33.1g, 脂質 29.5g, 炭水化物 90.2g, 食塩相当量 2.6g	海老あなご天丼 エネルギー 589 kcal, たんぱく質 17.4g, 脂質 16.5g, 炭水化物 91.9g, 食塩相当量 1.8g	高菜とろろ丼 エネルギー 430 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 7.3g, 炭水化物 78.7g, 食塩相当量 1.3g
日替麺	ミートスパゲッティ エネルギー 509 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 13.3g, 炭水化物 73.6g, 食塩相当量 2.8g	竹輪天そば エネルギー 514 kcal, たんぱく質 20.7g, 脂質 11.8g, 炭水化物 81.9g, 食塩相当量 6.3g	地鶏だしラーメン エネルギー 363 kcal, たんぱく質 20.2g, 脂質 1.8g, 炭水化物 62.8g, 食塩相当量 4.1g	梅おろしうどん エネルギー 294 kcal, たんぱく質 8.8g, 脂質 1.3g, 炭水化物 66.5g, 食塩相当量 6.9g	味噌コーンラーメン エネルギー 479 kcal, たんぱく質 19.2g, 脂質 10.2g, 炭水化物 74.5g, 食塩相当量 6.7g
	23	24	25	26	27
日替ランチ	ヒレカツ&コロケ エネルギー 274 kcal, たんぱく質 11.6g, 脂質 16.6g, 炭水化物 20.0g, 食塩相当量 0.6g	鱈の竜田揚げ エネルギー 217 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 11.1g, 炭水化物 12.9g, 食塩相当量 1.5g	白身魚のスピルリナアーモンド焼き エネルギー 263 kcal, たんぱく質 16.9g, 脂質 13.2g, 炭水化物 19.5g, 食塩相当量 1.8g	チャプチェ エネルギー 365 kcal, たんぱく質 13.1g, 脂質 17.4g, 炭水化物 41.6g, 食塩相当量 1.8g	鯖の南蛮漬け エネルギー 390 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 29.4g, 炭水化物 14.3g, 食塩相当量 1.1g
日替丼	シーフードピラフ エネルギー 429 kcal, たんぱく質 15.6g, 脂質 6.0g, 炭水化物 79.3g, 食塩相当量 2.5g	鶏肉のテリたま丼 エネルギー 683 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	オムライストマトソース エネルギー 613 kcal, たんぱく質 16.5g, 脂質 18.8g, 炭水化物 96.5g, 食塩相当量 3.0g	味噌カツ丼 エネルギー 643 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 19.0g, 炭水化物 100.8g, 食塩相当量 2.7g	五目チャーハン エネルギー 626 kcal, たんぱく質 22.5g, 脂質 20.1g, 炭水化物 88.6g, 食塩相当量 4.1g
日替麺	肉そば エネルギー 457 kcal, たんぱく質 21.2g, 脂質 14.5g, 炭水化物 62.0g, 食塩相当量 5.5g	担々麺 エネルギー 614 kcal, たんぱく質 27.4g, 脂質 23.2g, 炭水化物 72.3g, 食塩相当量 5.7g	鶏天うどん エネルギー 528 kcal, たんぱく質 21.4g, 脂質 21.7g, 炭水化物 64.8g, 食塩相当量 6.7g	味噌カツ丼 エネルギー 643 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 19.0g, 炭水化物 100.8g, 食塩相当量 2.7g	鯛だしラーメン エネルギー 378 kcal, たんぱく質 13.8g, 脂質 5.0g, 炭水化物 65.7g, 食塩相当量 5.5g
	30	31	6/1	2	3
日替ランチ	手羽先風から揚げ エネルギー 527 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	ほっけの塩焼き エネルギー 111 kcal, たんぱく質 15.5g, 脂質 3.8g, 炭水化物 4.0g, 食塩相当量 1.3g	豚肉の利休焼き エネルギー 235 kcal, たんぱく質 15.0g, 脂質 17.6g, 炭水化物 6.3g, 食塩相当量 1.2g	手仕込みチキンカツ エネルギー 527 kcal, たんぱく質 25.0g, 脂質 40.1g, 炭水化物 15.9g, 食塩相当量 1.7g	照焼きハンバーグ エネルギー 327 kcal, たんぱく質 17.0g, 脂質 15.1g, 炭水化物 31.6g, 食塩相当量 3.1g
日替丼	豚と白菜の中華丼 エネルギー 628 kcal, たんぱく質 18.6g, 脂質 25.8g, 炭水化物 83.3g, 食塩相当量 3.9g	ロコモコ エネルギー 620 kcal, たんぱく質 22.2g, 脂質 19.6g, 炭水化物 88.1g, 食塩相当量 2.7g	ジャンバラヤ エネルギー 560 kcal, たんぱく質 19.4g, 脂質 18.2g, 炭水化物 83.0g, 食塩相当量 2.5g	ちらし寿司 エネルギー 435 kcal, たんぱく質 14.4g, 脂質 2.7g, 炭水化物 89.6g, 食塩相当量 2.3g	麻婆飯 エネルギー 625 kcal, たんぱく質 25.5g, 脂質 22.6g, 炭水化物 83.7g, 食塩相当量 3.3g
日替麺	冷やしスピルリナとろろうどん エネルギー 422 kcal, たんぱく質 10.5g, 脂質 2.0g, 炭水化物 91.6g, 食塩相当量 4.4g	塩ラーメン エネルギー 399 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 5.9g, 炭水化物 66.4g, 食塩相当量 7.4g	ふんわり卵ラーメン エネルギー 525 kcal, たんぱく質 23.1g, 脂質 19.1g, 炭水化物 62.2g, 食塩相当量 6.0g	黒胡椒ラーメン エネルギー 422 kcal, たんぱく質 17.5g, 脂質 7.9g, 炭水化物 67.0g, 食塩相当量 7.1g	山菜そば エネルギー 282 kcal, たんぱく質 12.0g, 脂質 2.1g, 炭水化物 56.1g, 食塩相当量 5.3g

※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 0g
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