

2022年 6月

食欲倍増!

# ビネガー

フェア



24 サバの  
(金) トマトビネガーソース



87 チキンのチーズフリッター  
(火) バルサミコソース



16 Wりんご酢ソースの  
(木) 甘酢鶏タル丼



29 冷やし塩酸辣湯麺  
(水)

# Lunch Menu



# 6

# June

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
	5/30	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 5.3g, 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	冷やしスピリリナ 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
	6	7	8	9	10
日替ランチ	鯖の七味焼き エネルギー 19.5 kcal, たんぱく質 13.3g, 脂質 6.4g, 炭水化物 1.5g	チキンのチーズフリッター バルサミコンソース エネルギー 582 kcal, たんぱく質 26.7g, 脂質 42.6g, 炭水化物 20.5g, 食塩相当量 2.3g	赤魚の唐揚げ エネルギー 254 kcal, たんぱく質 16.0g, 脂質 16.0g, 炭水化物 10.9g, 食塩相当量 1.6g	豚の角煮 エネルギー 272 kcal, たんぱく質 19.3g, 脂質 16.5g, 炭水化物 10.4g, 食塩相当量 2.4g	チキン南蛮 エネルギー 633 kcal, たんぱく質 23.6g, 脂質 51.7g, 炭水化物 16.9g, 食塩相当量 2.4g
日替丼	葱ニンニク焼豚丼 エネルギー 757 kcal, たんぱく質 22.2g, 脂質 37.2g, 炭水化物 83.1g, 食塩相当量 4.3g	夏野菜のかき揚げ丼 エネルギー 560 kcal, たんぱく質 10.4g, 脂質 12.1g, 炭水化物 102.7g, 食塩相当量 1.4g	焼肉丼 エネルギー 608 kcal, たんぱく質 20.5g, 脂質 23.9g, 炭水化物 80.9g, 食塩相当量 1.9g	鶏の照りマヨ丼 エネルギー 753 kcal, たんぱく質 28.0g, 脂質 33.6g, 炭水化物 82.8g, 食塩相当量 1.8g	三色丼 エネルギー 581 kcal, たんぱく質 22.7g, 脂質 18.8g, 炭水化物 82.8g, 食塩相当量 2.2g
日替麺	鯛だしうどん エネルギー 318 kcal, たんぱく質 11.0g, 脂質 4.8g, 炭水化物 60.7g, 食塩相当量 5.8g	キムチラーメン エネルギー 437 kcal, たんぱく質 20.0g, 脂質 9.4g, 炭水化物 66.8g, 食塩相当量 6.1g	つけ麺 エネルギー 460 kcal, たんぱく質 14.8g, 脂質 6.8g, 炭水化物 81.9g, 食塩相当量 4.5g	冷やし山菜わかめそば エネルギー 306 kcal, たんぱく質 12.1g, 脂質 2.1g, 炭水化物 61.9g, 食塩相当量 3.4g	豚骨ラーメン エネルギー 427 kcal, たんぱく質 18.9g, 脂質 9.4g, 炭水化物 63.8g, 食塩相当量 6.7g
	13	14	15	16	17
日替ランチ	鯖の味噌煮 エネルギー 437 kcal, たんぱく質 18.3g, 脂質 26.9g, 炭水化物 24.0g, 食塩相当量 2.9g	ハンバーグ おろしポン酢ソース エネルギー 394 kcal, たんぱく質 18.2g, 脂質 22.1g, 炭水化物 32.8g, 食塩相当量 4.1g	豚肉と長芋の ニンニクの芽炒め エネルギー 412 kcal, たんぱく質 18.8g, 脂質 30.8g, 炭水化物 17.9g, 食塩相当量 1.9g	白身魚のムニエル エネルギー 361 kcal, たんぱく質 16.8g, 脂質 23.6g, 炭水化物 21.5g, 食塩相当量 1.4g	チキンピカタ エネルギー 456 kcal, たんぱく質 30.8g, 脂質 29.0g, 炭水化物 17.6g, 食塩相当量 1.9g
日替丼	夏野菜天丼 エネルギー 614 kcal, たんぱく質 12.6g, 脂質 16.3g, 炭水化物 104.7g, 食塩相当量 2.2g	トルコライス エネルギー 664 kcal, たんぱく質 22.8g, 脂質 20.8g, 炭水化物 100.8g, 食塩相当量 4.7g	タコライス エネルギー 542 kcal, たんぱく質 21.3g, 脂質 16.4g, 炭水化物 80.9g, 食塩相当量 2.7g	Wりんご酢ソースの 甘酢鶏タル丼 エネルギー 765 kcal, たんぱく質 28.4g, 脂質 29.9g, 炭水化物 91.4g, 食塩相当量 2.9g	黒胡椒チャーハン エネルギー 499 kcal, たんぱく質 17.3g, 脂質 13.9g, 炭水化物 77.3g, 食塩相当量 0.8g
日替麺	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	鶏南蛮そば エネルギー 467 kcal, たんぱく質 24.6g, 脂質 16.6g, 炭水化物 57.5g, 食塩相当量 5.5g	冷やし中華 エネルギー 439 kcal, たんぱく質 17.1g, 脂質 5.8g, 炭水化物 66.6g, 食塩相当量 4.4g	冷やしネバトロそば エネルギー 332 kcal, たんぱく質 12.4g, 脂質 2.1g, 炭水化物 67.9g, 食塩相当量 3.1g	カレーラーメン エネルギー 546 kcal, たんぱく質 20.0g, 脂質 20.4g, 炭水化物 71.0g, 食塩相当量 5.3g
	20	21	22	23	24
日替ランチ	串カツ&ハムポテト エネルギー 387 kcal, たんぱく質 9.7g, 脂質 26.8g, 炭水化物 27.8g, 食塩相当量 0.7g	タンドリーチキン エネルギー 516 kcal, たんぱく質 31.6g, 脂質 40.7g, 炭水化物 9.2g, 食塩相当量 1.6g	揚鶏のチリソース エネルギー 582 kcal, たんぱく質 25.5g, 脂質 44.4g, 炭水化物 22.2g, 食塩相当量 1.8g	豚肉とピーマンの オイスターソース炒め エネルギー 284 kcal, たんぱく質 14.2g, 脂質 21.4g, 炭水化物 10.9g, 食塩相当量 1.8g	サバのトマトビネガーソース エネルギー 415 kcal, たんぱく質 15.5g, 脂質 30.5g, 炭水化物 18.0g, 食塩相当量 0.8g
日替丼	親子丼 エネルギー 564 kcal, たんぱく質 24.3g, 脂質 14.6g, 炭水化物 83.2g, 食塩相当量 2.3g	オムそばめし エネルギー 511 kcal, たんぱく質 9.8g, 脂質 18.6g, 炭水化物 76.1g, 食塩相当量 4.9g	ロコモコ エネルギー 621 kcal, たんぱく質 22.2g, 脂質 19.6g, 炭水化物 88.3g, 食塩相当量 2.7g	チキンオーバーライス エネルギー 699 kcal, たんぱく質 27.7g, 脂質 28.0g, 炭水化物 81.1g, 食塩相当量 3.3g	タレカツ丼 エネルギー 597 kcal, たんぱく質 16.3g, 脂質 16.7g, 炭水化物 95.2g, 食塩相当量 1.6g
日替麺	冷やしレモンラーメン エネルギー 405 kcal, たんぱく質 22.7g, 脂質 2.0g, 炭水化物 71.2g, 食塩相当量 4.9g	冷やしイカ天そば エネルギー 474 kcal, たんぱく質 16.9g, 脂質 15.1g, 炭水化物 67.8g, 食塩相当量 3.8g	味噌ラーメン 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	豚骨醤油ラーメン エネルギー 443 kcal, たんぱく質 19.8g, 脂質 10.4g, 炭水化物 62.6g, 食塩相当量 5.8g	冷やし鶏塩うどん エネルギー 525 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 22.6g, 炭水化物 63.3g, 食塩相当量 4.7g
	27	28	29	30	7/1
日替ランチ	サーモンフライ & コロケ エネルギー 452 kcal, たんぱく質 13.1g, 脂質 28.0g, 炭水化物 38.8g, 食塩相当量 1.9g	豚肉の生姜炒め エネルギー 310 kcal, たんぱく質 15.8g, 脂質 22.3g, 炭水化物 13.5g, 食塩相当量 1.0g	白身魚の 明太マヨネーズ焼き エネルギー 176 kcal, たんぱく質 15.4g, 脂質 10.9g, 炭水化物 4.9g, 食塩相当量 1.1g	Wメンチカツ エネルギー 414 kcal, たんぱく質 11.8g, 脂質 25.9g, 炭水化物 34.3g, 食塩相当量 1.9g	鯖の胡麻風味揚げ エネルギー 319 kcal, たんぱく質 19.9g, 脂質 21.8g, 炭水化物 9.8g, 食塩相当量 1.2g
日替丼	カレーピラフ エネルギー 742 kcal, たんぱく質 16.3g, 脂質 34g, 炭水化物 95.8g, 食塩相当量 2.1g	ビビンバ丼 エネルギー 572 kcal, たんぱく質 21.4g, 脂質 19.8g, 炭水化物 79.8g, 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	天津飯 エネルギー 559 kcal, たんぱく質 12g, 脂質 16.4g, 炭水化物 89.7g, 食塩相当量 3.9g	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
日替麺	釜玉風うどん エネルギー 355 kcal, たんぱく質 15.3g, 脂質 7.2g, 炭水化物 62.2g, 食塩相当量 4.1g	冷やし梅おろしうどん エネルギー 320 kcal, たんぱく質 8.8g, 脂質 1.3g, 炭水化物 72.7g, 食塩相当量 5.0g	冷やし塩酸辣湯麺 エネルギー 476 kcal, たんぱく質 20.6g, 脂質 12.1g, 炭水化物 67.3g, 食塩相当量 5.3g	ジャージャー麺 エネルギー 501 kcal, たんぱく質 22.3g, 脂質 12.6g, 炭水化物 70.8g, 食塩相当量 4.0g	豚骨チャーシューラーメン エネルギー 430 kcal, たんぱく質 18.4g, 脂質 10.1g, 炭水化物 63.2g, 食塩相当量 6.2g

※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