

2023 年 8 月

上海創作料理



フェア



プレミアム



15
(水)

カイセン ホイハン
海鮮会飯



プレミアム



89
(木)

チー パーコーメン
鶏排骨麵



プレミアム



28
(火)

シャンタンフェイユー ラーメン
上湯飛魚拉麵

楽食プレミアム

セット内容は当日サンプル台にてご確認ください

セット
価格

各 **500** (税込) 円

Lunch Menu



2

February

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
513 kcal	25.9g	41.4g	11.9g	1.1g

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
573 kcal	10.6g	19.9g	98.5g	3.4g

AUTランチ

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	30	31	2/1	2	3
日替ランチ	鶏の磯辺揚げ エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 41.5g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 1.1g	鯖の幽庵焼き エネルギー 212 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.7g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 1.1g	アジフライ エネルギー 334 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.7g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 1.0g	麻婆豆腐 エネルギー 371 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.4g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 3.3g	豚肉の香草パン粉焼き トマトソース エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 28.4g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 1.2g
日替丼	豚肉とキャベツの カレー炒め丼 エネルギー 640 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 30.5g 炭水化物 76.6g 食塩相当量 1.7g	オムライス デミグラスソース エネルギー 657 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 21.9g 炭水化物 100.2g 食塩相当量 3.8g	どて丼 エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 2.6g	和ダレおろしカツ丼 エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.2g 炭水化物 96.0g 食塩相当量 3.0g	天津飯 エネルギー 559 kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.4g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 4.1g
日替麺	しらす温玉うどん エネルギー 344 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 7.5g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 6.3g	煮干しだしラーメン エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.5g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 7.4g	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 6.8g	山椒香る五目野菜 あんかけうどん エネルギー 382 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.2g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 5.7g	キス天そば エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.4g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 5.1g
	6	7	8	9	10
日替ランチ	カジキマグロカツ& コロッケ エネルギー 338 kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.4g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 1.1g	油淋鶏 エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 32.6g 炭水化物 15.7g 食塩相当量 2.1g	回鍋肉 エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 25.2g 炭水化物 11.5g 食塩相当量 1.6g	鯖の塩焼き エネルギー 293 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.0g 炭水化物 5.2g 食塩相当量 3.4g	白身魚の竜田揚げ ボン酢ソース エネルギー 248 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 14.1g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 1.2g
日替丼	茄子のそぼろあんかけ丼 エネルギー 548 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 18.9g 炭水化物 82.3g 食塩相当量 2.0g	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	のり丼風丼 エネルギー 626 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.7g 炭水化物 104.4g 食塩相当量 2.8g	かに風味チャーハン エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.3g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 3.0g	カツ丼 エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.2g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 2.8g
日替麺	ゴマ油香る塩ラーメン エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.9g 炭水化物 66.0g 食塩相当量 7.2g	竹輪天そば エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.3g 炭水化物 68.9g 食塩相当量 6.3g	五目あんかけうどん エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.6g 炭水化物 67.4g 食塩相当量 5.6g	 プレミアム 鶏排骨麺 エネルギー 753 kcal たんぱく質 35.9g 脂質 34.1g 炭水化物 73.7g 食塩相当量 7.4g	味噌ラーメン エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.9g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 6.7g
	13	14	15	16	17
日替ランチ	ハムエッグフライ エネルギー 436 kcal たんぱく質 12.7g 脂質 21.5g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 1.4g	オムレツデミソース エネルギー 231 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 9.4g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 1.6g	肉じゃが エネルギー 284 kcal たんぱく質 8.6g 脂質 15.4g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 1.3g	鯖のバジルオイル焼き エネルギー 272 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.4g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 0.8g	ヒレカツ&コロッケ エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.6g 脂質 16.1g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 1.0g
日替丼	焼鶏丼 エネルギー 705 kcal たんぱく質 32.4g 脂質 29.3g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 1.7g	豚肉ときのこのこってり丼 エネルギー 624 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 24.8g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 2.1g	 プレミアム 海鮮会飯 エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.4g 炭水化物 102.3g 食塩相当量 3.2g	タルタル唐揚げ丼 エネルギー 836 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 46.2g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 1.3g	高菜とろろ丼 エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.6g 脂質 7.3g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 1.3g
日替麺	海老だし塩ラーメン エネルギー 447 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.6g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 8.4g	カレーうどん エネルギー 464 kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.7g 炭水化物 72.3g 食塩相当量 7.8g	豚骨醤油ラーメン エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 10.3g 炭水化物 61.2g 食塩相当量 5.8g	ためきそば 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	味噌コーンラーメン エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.3g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 6.4g
	20	21	22	23	24
日替ランチ	肉団子の黒酢あん エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 20.5g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 3.0g	カニクリーム& かぼちゃコロッケ エネルギー 401 kcal たんぱく質 5.7g 脂質 27.2g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 1.2g	豚肉のニンニク中華炒め エネルギー 324 kcal たんぱく質 12.5g 脂質 25.3g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 2.2g	チキンの香草パン粉焼き エネルギー 355 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.2g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 1.1g	ねぎ塩だれチキン エネルギー 279 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.3g 炭水化物 6.9g 食塩相当量 1.3g
日替丼	海老マヨ丼 エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 22.1g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 0.8g	 プレミアム 上湯飛魚拉麺 エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.1g 炭水化物 70.2g 食塩相当量 8.0g	オムライストマトソース エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.8g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 2.7g	豚の生姜炒め丼 エネルギー 694 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 31.3g 炭水化物 86.8g 食塩相当量 2.6g	ロコモコ エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.0g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 1.6g
日替麺	鶏柚子塩ラーメン エネルギー 415 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 6.4g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 7.2g	山菜湯葉そば エネルギー 279 kcal たんぱく質 12.0g 脂質 2.2g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 5.1g	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 6.8g	味噌煮込みうどん エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 8.2g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 4.5g	さつま揚げうどん エネルギー 302 kcal たんぱく質 12.0g 脂質 1.9g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 6.6g
	27	28	3/1	2	3
日替ランチ	メンチカツ エネルギー 371 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 22.3g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 1.5g	鯖のムニエル タルタルソース エネルギー 371 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.1g 炭水化物 22.6g 食塩相当量 1.1g	酢鶏 エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 38.8g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 2.6g	照り焼きハンバーグ エネルギー 337 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.0g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 3.7g	豚肉のカレー風味炒め エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.6g 脂質 27.6g 炭水化物 13.0g 食塩相当量 1.7g
日替丼	鶏ちゃん丼 エネルギー 670 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.9g 炭水化物 90.2g 食塩相当量 2.8g	ソースカツ丼 エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 17.9g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 2.4g	三色丼 エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.6g 炭水化物 78.1g 食塩相当量 1.7g	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	五目チャーハン エネルギー 491 kcal たんぱく質 16g 脂質 12.6g 炭水化物 79.1g 食塩相当量 3.4g
日替麺	大きなお揚げの きつねうどん エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.1g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 6.3g	水餃子ラーメン 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 6.5g	台湾ラーメン エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 6.9g	海老天ぶらそば エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.4g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.3g	味噌ラーメン エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.9g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 6.7g

※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