

2023年 8月



88

(水)

ごぼ天
牛肉うどん

88

(水)

とり天
かぼすポン酢ソース



九州

FUKUOKA 福岡



もん
フェア

うまか

OIITA 大分



MIYA ZAKI 宮崎



88
(月)

炭火焼き鶏丼

プレミアム

楽食

セット
価格

セット内容は当日サンプル台にてご確認ください

各 500 (税込) 円

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
513 kcal	25.9g	41.4g	11.9g	1.1g

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	30	31	3/1	2	3
日替ランチ	メンチカツ <small>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</small>	鯖のムニエル タルタルソース <small>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</small>	とり天 かぼすポン酢ソース <small>エネルギー 588 kcal たんぱく質 27.9g 脂質 35.0g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 2.9g</small>	照り焼きハンバーグ <small>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</small>	豚肉のカレー風味炒め <small>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</small>
日替丼	鶏ちゃん丼 <small>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</small>	ソースカツ丼 <small>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</small>	三色丼 <small>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</small>	麻婆飯 <small>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</small>	五目チャーハン <small>エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.6g 炭水化物 79.1g 食塩相当量 3.4g</small>
日替麺	大きなお揚げの きつねうどん <small>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</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 6.5g</small>	台湾ラーメン <small>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</small>	海老天ぶらそば <small>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</small>	味噌ラーメン <small>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</small>
	6	7	8	9	10
日替ランチ	シーフードフライ <small>エネルギー 252 kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.3g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 0.9g</small>	チキン南蛮 <small>エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 44.2g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 2.4g</small>	赤魚の唐揚げ <small>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 1.7g</small>	鶏肉の生姜焼き <small>エネルギー 309 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.9g 炭水化物 9.3g 食塩相当量 2.2g</small>	豚肉の辛味炒め <small>エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.6g 脂質 32.0g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 2.1g</small>
日替丼	豚丼 <small>エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 26.5g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 3.8g</small>	ポークカレー <small>エネルギー 580 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 18.7g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 3.4g</small>	オリジナルカレー <small>エネルギー 488 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 10.7g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 3.1g</small>	きのこのかき揚げ丼 <small>エネルギー 524 kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.5g 炭水化物 98.0g 食塩相当量 1.4g</small>	ジャージャー丼 <small>エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.8g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 2.2g</small>
日替麺	醤油ラーメン <small>エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 5.9g 炭水化物 65.1g 食塩相当量 6.6g</small>	鯛だしうどん <small>エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.7g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 5.8g</small>	ごぼ天牛肉うどん <small>エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.0g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 6.8g</small>	煮干しだしラーメン <small>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</small>	あんかけきしめん <small>エネルギー 340 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 4.8g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 5.8g</small>
	13	14	15	16	17
日替ランチ	明太クリームコロッケ & エビカツ <small>エネルギー 379 kcal たんぱく質 50.8g 脂質 19.8g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 1.3g</small>	味噌カツ <small>エネルギー 395 kcal たんぱく質 15g 脂質 22.1g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 2.4g</small>	鶏肉の ハニーマスタードソース <small>エネルギー 289 kcal たんぱく質 22g 脂質 19.7g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.7g</small>	豚肉のねぎ塩炒め <small>エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 33.1g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 1.1g</small>	鯖の竜田揚げ <small>エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 29.6g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.5g</small>
日替丼	炭火焼き鶏丼 <small>エネルギー 701 kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.5g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 2.8g</small>	きのこ風味の チキンライス <small>エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.9g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 2.5g</small>	ビビンバ丼 <small>エネルギー 645 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 27.5g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 2.2g</small>	とり天丼 <small>エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.4g 脂質 31.5g 炭水化物 102.1g 食塩相当量 2.2g</small>	焼肉丼 <small>エネルギー 719 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 31.7g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 3.2g</small>
日替麺	釜玉風とろろうどん <small>エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.4g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 4.1g</small>	豚骨ラーメン <small>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</small>	大きなお揚げの きつねそば <small>エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.9g 炭水化物 61.9g 食塩相当量 5.5g</small>	黒醤油ラーメン <small>エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.9g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 3.8g</small>	塩ラーメン <small>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</small>



カレーライスとAUT ランチはお休みする場合があります。
当日サンプル台でご確認ください

Holiday

3 / 20 ~ 4 / 3

MON MON

※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