

2023年 10月



85
(木)

キノコブラウンソースの
手仕込みチキンカツ



88
(金)

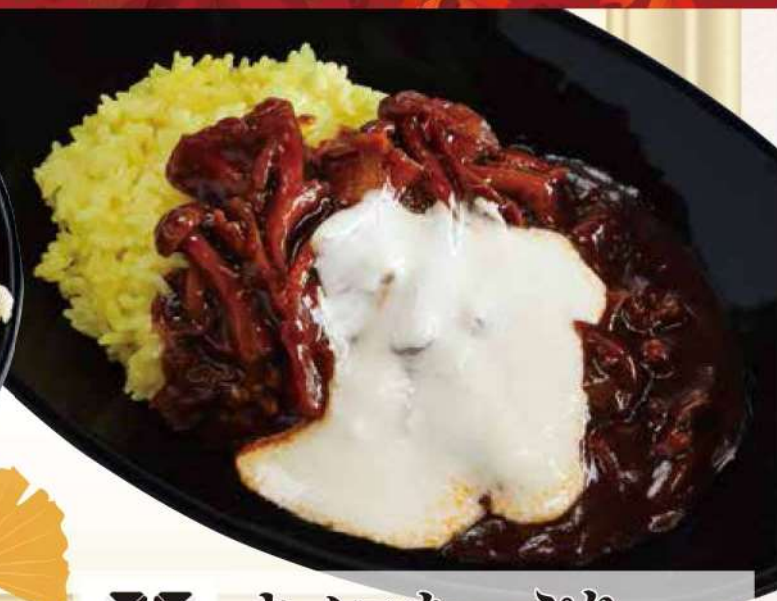
8種のキノコ中華飯

秋のキノコ フエテ



87
(火)

キノコ三味うどん



25
(水)

キノコたっぷり
ビーフストロガノフ

※写真・イラストはすべてイメージです

おいしく楽しく MAKE for YOU
メーキュー株式会社

Lunch Menu



10

October

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 | 25.9 | 41.4 | 11.9 | 1.1 |

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 | 10.6 | 19.9 | 98.5 | 3.4 |

AUTランチ

| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|-------|--|---|--|---|--|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 日替ランチ | 豚肉のすき煮風 370 14.7 18.6 38.8 5.8 | 白身魚のカレー風味揚げ 230 15.3 10.0 20.5 0.7 | W とんかつ定食 206 8.3 12.8 15.4 1.0 | キノコブラウンソースの手仕込みチキンカツ 582 27.4 36.6 39.3 3.3 | 鶏の唐揚げ甘だれピーナッツがらめ 601 27.5 42.9 28.8 2.6 |
| 日替丼 | ねぎ塩焼鶏丼 669 30.8 29.0 74.5 1.1 | 回鍋肉飯 586 14.7 23.3 82.2 1.7 | タコライス 525 19.7 14.2 83.5 1.6 | 大麦とひじきのピリ辛ビビンバ丼 569 24.0 17.8 83.8 2.3 | トンテキ丼 553 20.4 17.3 79.5 1.7 |
| 日替麺 | 醤油ラーメン 415 18.6 8.0 63.1 4.0 | きしめん 261 9.2 4.2 49.1 5.8 | 塩ラーメン 419 18.8 7.5 66.6 5.0 | ためきうどん 348 9.9 7.4 64.1 5.8 | 地鶏だしラーメン 359 19.5 1.7 63.0 3.9 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 日替ランチ | ポークソテーデミソース 348 17.5 21.4 23.4 1.2 | 鱈のピザ風焼き 243 20.6 8.5 23.8 1.6 | チキンのバジル焼き 379 22.6 29.6 7.9 2.4 | 豚肉の生姜炒め 391 14 30.5 18.4 2.6 | 鰯の天ぷら照り焼きダレ 265 17 10.6 24.3 2.5 |
| 日替丼 | とうもろこしとツナのピラフ 470 12.8 12.6 78.7 2.1 | カツ丼 698 24.4 23.2 98.6 2.8 | 肉にら玉あかけ丼 491 15.9 8.9 86.3 5.1 | しらすかき揚げ丼 560 12.8 13.6 95.5 1.9 | 8種のキノコ中華飯 563 16.3 15.4 91.6 3.7 |
| 日替麺 | 豚汁うどん 372 12.9 8.2 67 5.4 | 油そば 441 11.9 7.3 79.3 3.5 | 味噌ラーメン 450 18.3 8.4 71.7 5.1 | 高菜豚骨ラーメン 423 18.2 9.6 62.7 7.0 | カレーうどん 464 13.0 15.7 72.3 7.8 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 日替ランチ | チキンカツおろしポン酢ソース 301 14.4 18.1 20.0 1.9 | 鯖の七味焼き 187 17.2 7.9 8.7 2.2 | ハンバーグジンジャーソース 371 17.6 16.0 39.2 4.2 | 鶏肉の竜田揚げ 550 24.8 40.8 22.9 1.1 | 豚焼肉 416 14.5 31.0 23.3 2.8 |
| 日替丼 | 鴨葱丼 473 19.2 11.9 74.0 1.6 | 海鮮中華飯 424 15.1 4.6 81.8 2.4 | 集結!肉トリプル丼 1027 31.6 59.1 94.8 2.3 | 牛肉のペッパーライス 607 16.1 24.7 78.5 2.2 | トルコライス 646 22.4 19.4 99.4 4.4 |
| 日替麺 | あおさ塩ラーメン 409 21.4 8.3 63.4 6.8 | キノコ三味うどん 503 14.9 10.4 90.0 5.2 | 味噌ねぎラーメン 465 19.1 10.0 71.2 6.5 | 京風あかけそば 371 17.8 8.7 56.7 5.4 | 鶏みぞれうどん 440 20.4 14.4 61.8 6.1 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 日替ランチ | 鯖の胡麻焼き 316 15.3 22.5 9.1 1.8 | ポークソテーハニーマスタードソース 332 17.5 19.4 23.8 1.8 | 鶏肉のんにく醤油焼き 258 22.2 17.9 3.8 1.7 | 照りマヨ甘酢チキン定食 674 27.5 30.1 75.9 1.6 | 揚鱈の甘辛こしょうダレ 194 14.8 9.6 12.0 2.0 |
| 日替丼 | ソースカツ丼 565 16.5 17.9 90.5 2.4 | 親子丼 565 24.2 14.6 85.2 2.3 | キノコたっぷりビーフストロガノフ 523 11.4 13.7 91.1 2.9 | ねぎ塩唐揚げ丼 712 25.4 32.4 82.4 1.5 | 牛丼 661 18.9 27.2 88.4 2.3 |
| 日替麺 | ワンタン麺 400 14.4 4.3 71.8 6.2 | 山菜わかめそば 282 11.9 2.0 56.2 5.3 | 担々麺 591 25.5 21.5 72.0 5.6 | けんちんうどん 344 14.6 6.5 61.5 5.7 | 豚骨ラーメン 427 18.9 9.4 63.8 6.8 |
| | 30 | 31 | 11/1 | 2 | 3 |
| 日替ランチ | 鶏の磯辺揚げ 625 28.2 41.5 34.1 1.1 | アジフライ 303 14.1 15.4 27.1 1.1 | 鶏肉の山賊焼き 346 22.5 24.1 11.0 2.0 | 海老ミックスフライ & 海老クリームコロッケ 359 8.4 25.0 25.7 1.1 | Holiday |
| 日替丼 | 豚肉の辛味炒め丼 694 18.7 32.7 83.1 2.1 | のり丼風丼 626 16.2 15.7 104.4 2.8 | 豚と野菜の中華あかけ丼 628 17.3 24 86.8 5.0 | レタスチャーハン 442 14.8 9.4 75.3 2.8 | |
| 日替麺 | もち巾着うどん 327 11.5 4.4 63.9 5.8 | 鴨汁そば 401 17.4 8.8 64.2 5.1 | 生姜醤油ラーメン 390 16.7 5.9 64.3 6.3 | ちゃんぽん風ラーメン 465 16.9 12.5 69.8 2.6 | |

※日替ランチの栄養価はメインのみの数値です。

| | | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|------|------|-------|
| ご飯 (標準 200g) | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| | 286 | 4.8 | 0.7 | 62.0 | 0 | 1.3 |