

Lunch Menu



5

May

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	4/29	30	1	2	3
AUTランチ	陶板ハンバーグ&野菜炒め 871 30.1 23.2 137.4 4.4	コロッケまみれ 1068 20.7 26.4 188.8 2.4	回鍋肉飯&ラーメン 1057 29.7 28.6 172.9 6.9	学生様ランチ 825 22.2 17.8 145.7 4.0	Holiday
日替ランチ	白身魚の竜田揚げ ボン酢ソース 279 13.4 16.8 19.2 2.0	プレミアム 鶏むね肉の味噌だれ唐揚げ 628 29.1 35.2 48.7 3.2	照りマヨハンバーグ 339 15.4 18.5 29.1 3.9	アジフライ 303 14.1 15.4 27.1 1.1	
日替丼	ルーローハン 451 24.7 25.0 33.0 4.5	ジャンバラヤ 529 18.9 14.7 83.0 2.5	のり弁 629 16.1 15.9 104.8 2.8	麻婆飯 570 21.8 16.8 85.7 2.7	
	6	7	8	9	10
AUTランチ	Holiday	チキンカレー&鶏唐揚げ 712 14.8 16.9 126.3 3.5	豚キムチ&大盛ご飯 1397 41.0 43.2 204 14.4	イカ天うどん&悪魔ご飯 426 13.6 14.0 63.7 6.3	五目チャーハン&焼きそば 647 18.6 13.1 114.2 2.7
日替ランチ		油淋鶏 442 23.2 32.6 15.7 2.1	ハンバーグ デミソース 355 17.6 16.4 36.1 2.6	ポークチャップ 396 13.8 30.6 21.8 1.7	チキンのパジル焼き 379 22.6 29.8 7.9 2.4
日替丼		豚丼 700 19.5 29.2 90.4 3.8	鶏ちゃん丼 624 26.3 17.7 90.2 2.9	プレミアム Wチーズのキーマカレー 695 23.5 28.3 91.1 3.6	味噌カツ丼 652 18.4 19.0 101.8 2.5
	13	14	15 ターキー感謝企画 岐阜県産 岐阜県産	16	17
AUTランチ	タルタル唐揚げ丼 918 31.5 52.8 83.1 1.3	肉ニラ玉丼&わかめスープ 802 34.6 24.5 114.5 3.0	豚丼・うどん 729 19.5 29.4 98.6 1.4	麻婆飯 1037 34.7 19.4 178.0 6.3	ミートスパゲティ&カレーライス 385 17.5 12.8 49.8 0.7
日替ランチ	鶏肉のピザ風焼き 336 24.1 24.3 9.2 1.6	ヒレカツ 223 12.3 11.6 17.7 0.9	ホキのフリットオーロソース 338 17.1 17.1 29.9 1.4	チャプチェ 359 9.5 20.5 38.1 1.7	鶏肉の山賊焼き 346 22.5 24.1 11.0 2.0
日替丼	豚肉のねぎ塩炒め丼 681 18.0 33.8 79.2 1.1	チキンカレー 712 14.8 16.9 126.3 3.5	海老マヨ丼 572 18.2 17.8 84.6 0.9	鶏肉のテリたま丼 693 34.2 24.9 83.7 3.9	ハヤシライス 605 11.6 23.1 89.5 3.1
	20	21	22	23	24
AUTランチ	W 味噌カツ&大盛ご飯 418 22 18.4 40.0 1.9	豚肉のニンニク中華炒め 971 31.3 38.4 127.8 4.9	陶板ハンバーグ&野菜炒め 871 30.1 23.2 137.4 4.4	大盛り焼肉&大盛りご飯 1050 29.8 46.5 133.1 2.8	チャーシュー丼&塩ラーメン 567 20.7 16.7 80.2 1.5
日替ランチ	オムレツデミソース 277 12.3 12.8 27.7 1.8	酢鶏 219 10.9 11.5 18.6 1.3	黒胡椒香る鱈の唐揚げ 193 13.9 8.1 16.5 1.1	手仕込みチキンカツ 465 24.2 31.9 22.9 1.1	八宝菜 258 14.5 16.6 15.3 2.8
日替丼	焼肉丼 719 19.6 31.7 91.6 3.2	豚肉のオイスターソース炒め丼 627 16.5 26.1 83.0 2.1	鶏そぼろ丼 556 26.3 16.7 75.8 2.0	ロコモコ 594 21.3 18.4 86.1 1.9	厚揚げの卵とじ丼 620 23.8 23.5 80 1.8
	27	28	29	30	31
AUTランチ	コロッケ盛合わせ&大盛ご飯 1068 20.7 26.4 188.8 2.4	お好み焼き&焼きそば&白米 570 20.2 21.4 79.5 2.2	クリームスパ&チキンカレー 979 25.0 29.1 159 7.9	中華飯・塩ラーメン 1143 33.7 25.2 195.4 14.7	ハンバーガー・ポテト・サラダ 586 18.5 36.4 46.5 1.8
日替ランチ	オニオンソースハンバーグ 157 8.4 7.5 14.7 1.4	鱈の天ぷら 照り焼きダレ 235 15.4 8.1 24.3 2.5	ミックスグリル 422 24.3 28.1 20.6 2.4	ねぎ塩だれチキン 279 21.6 19.3 6.9 1.3	肉団子の黒酢あん 1,007 33.9 42.6 126.2 4.6
日替丼	豚肉のすき煮風丼 657 18.0 17.9 108.5 5.8	どて丼 654 22.6 23.0 92.4 2.6	豚の生姜炒め丼 690 19.2 31.2 85.8 2.6	五目チャーハン 548 18.1 13.9 88.3 3.9	タコライス 530 19.5 15.2 82.7 1.6

毎日提供 鶏の唐揚げ定食・ラーメン・うどん

※日替ランチの栄養価はメインのみの数値です。
 エネルギー 286 4.8 0.7 62.0 0 味噌汁(参考数値) 26 2.1 0.8 2.4 1.3