

あつたか

とろ玉あんかけ

フェア



淡雪あんかけの海鮮チャーハン

白さの秘密は卵白!海老、あさり、かにかまを使った魚介の旨味たっぷりチャーハンです。

08月 09日 (金) 日

※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

あつたか

とろ玉あんかけ

フェア



だし香るあんかけヒレカツ丼

食べ応え抜群のぶつ切りヒレカツを使用。だしの旨味たっぷりのあんみつば香る逸品。

00月 00 (木) 日

※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



11

November

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	10/28	29	30	31	11/1
期間限定 日替麺	Provided	Provided	Provided	Provided	エビフライの卵とじ丼&うどん エネルギー 680 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.5g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 2.4g
日替ランチ					麻婆豆腐 エネルギー 393 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.0g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 4.1g
日替丼					チキンカレー エネルギー 700 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 27.7g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.6g
	4	5	6	7	8
期間限定 日替麺	カツカレーうどん エネルギー 942 kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.7g 炭水化物 154.7g 食塩相当量 8.2g	チキンバーガー&サラダ&ポテト エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 21.5g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 1.8g	ミートスパゲティ&ピラフ エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.8g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 0.7g	回鍋肉飯&塩ラーメン エネルギー 824 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 26.4g 炭水化物 129.7g 食塩相当量 2.3g	チキンライス&ハンバーグ エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.0g 脂質 6.0g 炭水化物 107.5g 食塩相当量 1.8g
日替ランチ	白身フライ&イカ香味フライ エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.4g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 1.2g	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 15.8g 食塩相当量 2.1g	ハンバーグ デミソース エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.4g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 2.6g	ポークチャップ エネルギー 395 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 30.6g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 1.5g	鶏肉の辛子マヨ焼き エネルギー 390 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 33.2g 炭水化物 4.9g 食塩相当量 1.0g
日替丼	麻婆飯 エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.8g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 2.7g	豚丼 エネルギー 680 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 29.2g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 2.3g	鶏ちゃん丼 エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.7g 炭水化物 90.2g 食塩相当量 2.9g	五目チャーハン エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.9g 炭水化物 88.3g 食塩相当量 3.9g	タコライス エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.2g 炭水化物 82.8g 食塩相当量 1.5g
	11	12	13	14	15
AUT ランチ	麻婆チャーハン&塩ラーメン エネルギー 1020 kcal たんぱく質 42.2g 脂質 36.5g 炭水化物 133.4g 食塩相当量 6.9g	チキンカレー&鶏唐揚げ エネルギー 712 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.9g 炭水化物 126.3g 食塩相当量 3.5g	お好み焼き&塩ラーメン エネルギー 976 kcal たんぱく質 27.9g 脂質 26.9g 炭水化物 161g 食塩相当量 3.3g	豚丼&ミニうどん エネルギー 729 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 29.4g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 1.4g	豚キムチ&大盛ご飯 エネルギー 1,020 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 38.3g 炭水化物 135.9g 食塩相当量 6.8g
日替ランチ	ポークハムカツ エネルギー 363 kcal たんぱく質 10.0g 脂質 18.7g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 1.8g	肉じゃが エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.9g 脂質 21.4g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 1.9g	豚肉の味噌炒め エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 31.1g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 1.7g	ミックスグリル エネルギー 420 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 28.0g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.4g	チキンのバジル焼き エネルギー 377 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 29.9g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 1.5g
日替丼	鶏そぼろ丼 エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.5g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 1.9g	豚肉のねぎ塩炒め丼 エネルギー 665 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 31.8g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 1.8g	味噌カツ丼 エネルギー 652 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.0g 炭水化物 101.8g 食塩相当量 2.5g	タコライス エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.2g 炭水化物 82.8g 食塩相当量 1.5g	淡雪あんかけ プレミアム 海鮮チャーハン エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.6g 炭水化物 84.5g 食塩相当量 0.9g
	18	19	20	21	22
AUT ランチ	手仕込みチキンカツ&大盛ご飯 エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 31.9g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 1.1g	豚肉ニンニク中華炒め&五目炒飯 エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.5g 脂質 21.7g 炭水化物 13.2g 食塩相当量 2.3g	コロケ盛り合わせ エネルギー 1,059 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 25.4g 炭水化物 188.8g 食塩相当量 2.4g	中華飯&塩ラーメン エネルギー 1,106 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 27.8g 炭水化物 181.0g 食塩相当量 25.0g	肉ニラ玉丼&わかめスープ エネルギー 802 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 24.5g 炭水化物 114.5g 食塩相当量 3.0g
日替ランチ	豚肉の山賊焼き エネルギー 288 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 20.1g 炭水化物 12.3g 食塩相当量 1.7g	鱈の天ぷら 照り焼きダレ エネルギー 230 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.6g 炭水化物 24.2g 食塩相当量 2.5g	鶏肉のピザ風焼き エネルギー 336 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.3g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 1.6g	ハンバーグ ガーリックソース エネルギー 332 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.1g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.6g	八宝菜 エネルギー 246 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.6g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 2.8g
日替丼	ロコモコ エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.4g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 1.9g	木の葉丼 (はんべんの卵とじ丼) エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 6.9g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 2.4g	豚肉のすき煮風丼 エネルギー 657 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.9g 炭水化物 108.5g 食塩相当量 5.8g	だし香るあんかけ プレミアム ヒレカツ丼 エネルギー 568 kcal たんぱく質 10.6g 脂質 19.4g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.4g	照焼きチキン丼 エネルギー 695 kcal たんぱく質 34.4g 脂質 24.9g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 3.9g
	25	26	27	28	29
AUT ランチ	大盛り焼肉&大盛ご飯 エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 45.2g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 2.8g	肉トリプル丼&味噌汁 エネルギー 996 kcal たんぱく質 31.1g 脂質 55.6g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 2.3g	クリームスパ&ロールパン エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.2g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 4.5g	学生様ランチ エネルギー 825 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.8g 炭水化物 145.7g 食塩相当量 4.0g	カツカレーラーメン エネルギー 1,069 kcal たんぱく質 31.4g 脂質 35g 炭水化物 158.2g 食塩相当量 6.2g
日替ランチ	鶏の唐揚げ 甘辛こしょうだれ エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 35.1g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 3.6g	チャプチェ エネルギー 341 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 18.5g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 1.7g	回鍋肉 エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.1g 脂質 26.8g 炭水化物 17.9g 食塩相当量 2.3g	メンチカツ エネルギー 385 kcal たんぱく質 10.5g 脂質 22.5g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 1.6g	オムレツ きのこデミソース エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.3g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 1.7g
日替丼	厚揚げの卵とじ丼 エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.5g 炭水化物 80.0g 食塩相当量 1.8g	キーマカレー エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.7g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 2.8g	ねばねば丼 エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 5.4g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 3.3g	ハヤシライス エネルギー 605 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 23.1g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.1g	七味ネギ豚丼 エネルギー 704 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 31.2g 炭水化物 89.6g 食塩相当量 1.6g

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。

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	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
	286 kcal	4.8g	0.7g	62.0g	0g		26 kcal	2.1g	0.8g	2.4g	1.3g