

KARAAAGE ジャパン

唐揚げ ご当地 JAPAN フェア



塩レモン唐揚げ

瀬戸内海産のレモンと藻塩でさっぱり。生レモン果汁&レモンペッパーで美味倍增です！

提供日
2025

9.11 (木)

価格
700 (税込) 円

※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

KARAGE ジャパン

唐揚げ ご当地 JAPAN フェア



佐野黒唐揚げ

ソース味で黒い外見が特徴の栃木県佐野市のご当地グルメ。お好みで紅生姜マヨを！

提供日

2025

9.17

水

価格

700

(税込)
円

※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

KARAAAGE ジャパン

唐揚げ ご当地 JAPAN フェア



すだち香る鶏の唐揚げ

爽やかに香る徳島県産すだちを 100% 使用。すだちポン酢おろしでさらにスッキリ!

提供日
2025

9.22 (月)

価格
700 (税込) 円

おいしく楽しく MAKE for YOU
X-キュー株式会社



完全メシ食堂



プレミアム

完全メシ欧風カレー

33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求！

提供日

2025

9.23^火

価格

700

(税込)
円

※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
X-キュー株式会社

33種類の栄養素とおいしさの完全なバランスを追求！

完全メシ欧風カレー

33種類の栄養素量のみを特定の食材に換算

完全メシ 欧風カレー(554kcal)の場合

たんぱく質  納豆 3.4 パック 22.6g	食物繊維  レタス 1.8 玉 7.9g	カルシウム  ししゃも 6.9 尾 339.9mg	ビタミンB₁  豚ロース 202.9g 1.4mg	ビタミンB₆  にんにく 12.3 玉 8.5mg	ビタミンD  まいたけ 3.3 パック 14.6 μm
ビタミンE  アーモンド 13.3 粒 4.8mg	ビタミンK  しそ 20.3 枚 98.2 μm	ビタミンC  レモン 0.6 個 57.4mg	ナイアシン  ピーナッツ 48.6 粒 13.6mg	鉄  鶏レバー 46.7g 4.2mg	亜鉛  生ガキ 2.0 個 4.1mg
マグネシウム  ひじき(茹で) 7.4 人前 136.0mg	葉酸  ブロッコリー 0.5 株 175.2 μg	ビタミンA  かぼちゃ 0.7 個 438.39 μg	ビタミンB₂  塩サバ半身 1.0 枚 0.8mg	ビタミンB₁₂  しじみ 2.6 個 2.1 μg	カリウム  バナナ 2.1 本 918.7mg
ビオチン  卵 1.4 個 18.6 μg	銅  ココア 2.1 杯 0.4mg	リン  玄米お茶碗 1.8 杯 350.3mg	パントテン酸  塩サケ 3.7 切れ 4.5mg	セレン  うすら卵 2.3 個 10.8 μg	マンガン  木綿豆腐 1.3 丁 1.6mg
ヨウ素  焼き海苔(全型) 0.8 枚 52.1 μg	クロム  梅干し 1.2 個 6.4 μg	モリブデン  きな粉 17.2g 65.5 μg	脂質  なたね油 大さじ 1.1 杯 13.2g	飽和脂肪酸  バター 大さじ 0.3 杯 1.9g	n-3系脂肪酸  くるみ 1.7 粒 0.9g
n-6系脂肪酸  いりごま 大さじ 3.5 杯 4.7g	炭水化物  ごはんお茶碗 1.6 杯 87.4g	食塩相当量  食塩 小さじ 0.5 杯 2.9g	食生活は 主食・主菜・副菜を基本に 食事のバランスを。		

「完全メシ 欧風カレー」の栄養成分値ごとに食材例で換算したものをまとめて図示したものです。
各食材の栄養成分値は八訂食品栄養成分表を参照、各種食材重量は「食品の栄養とカロリー辞典
第3版 / 女子栄養大学出版部」を参照。

どうせ食べるなら、完全メシ

Lunch Menu



9

September

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	1	2	3	4	5
AUTランチ	この週は 唐揚げ定食 麺類 (うどん・ラーメン)の 提供はございません ご注意ください 8日より通常提供です	回鍋肉飯&塩ラーメン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 824 kcal 20.6g 26.4g 129.7g 2.3g	カツカレー&ご飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 1253 kcal 32.7g 26.5g 225.3g 8.2g	ハンバーガー&サラダ&ポテト エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 387 kcal 16.9g 21.5g 31.1g 1.8g	チキンライス&ハンバーグ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 529 kcal 14g 6g 107.5g 1.8g
日替ランチ		ハンバーグ トマトソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 325 kcal 16.6g 14.4g 33.5g 2.2g	豚肉の辛味炒め エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 377 kcal 13.6g 31.5g 13.5g 2g	鶏肉の生姜焼き エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 309 kcal 22.4g 20.9g 9.3g 2.2g	白身魚フライと海老カツ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 250 kcal 11.1g 13.4g 22.4g 0.7g
カレー		オリジナルカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 488 kcal 10.2g 10.7g 87.8g 3.1g	チキンカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 671 kcal 22.6g 25.6g 89.5g 3.6g	ポークカレー 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 89.5g 3.4g	スパイシーカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 590 kcal 12.6g 19.8g 91.8g 3.1g
	8	9	10	11	12
AUTランチ	ミートスパゲティ&ピラフ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 1007 kcal 32.7g 33.8g 150.3g 3.2g	冷やし中華&おにぎり エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 266 kcal 9.0g 2.3g 46.2g 2.1g	麻婆チャーハン&塩ラーメン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 1022 kcal 42.2g 36.5g 133.4g 6.9g	ハヤシライス&唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 524 kcal 12.9g 24.1g 67.0g 2.2g	豚キムチ&大盛ご飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 1022 kcal 25.6g 38.3g 135.9g 6.8g
日替ランチ	ハンバーグ おろしポン酢ソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 310 kcal 14.7g 19.9g 19.3g 2.8g	味噌だれとんかつ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 411 kcal 15.7g 22.2g 38.4g 2.5g	鶏肉のハニーマスタードソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 289 kcal 22.0g 19.7g 8.1g 1.7g	人気メニュー 第1位 油淋鶏 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 444 kcal 23.2g 32.6g 15.7g 2.1g	塩レモン唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 408 kcal 16.8g 27.9g 21.2g 3.1g
日替ラーメン	キーマカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 592 kcal 19.4g 20.7g 85.4g 2.8g	オリジナルカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 488 kcal 10.2g 10.7g 87.8g 3.1g	チキンカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 671 kcal 22.6g 25.6g 89.5g 3.6g	ポークカレー 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 89.5g 3.4g	スパイシーカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 590 kcal 12.6g 19.8g 91.8g 3.1g
	15	16	17	18	19
AUTランチ	Holiday	豚丼&ミニうどん エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 729 kcal 19.5g 29.4g 98.6g 1.4g	中華飯&塩ラーメン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 935 kcal 26.7g 22.1g 159.2g 8.5g	手仕込みチキンカツ&大盛ご飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 467 kcal 24.2g 31.9g 22.9g 1.1g	コロック盛り合わせ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 1061 kcal 20.7g 25.4g 188.8g 2.4g
日替ランチ		豚肉の オイスターソース炒め エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 370 kcal 14.3g 30.5g 13.4g 2.0g	佐野黒唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 543 kcal 15.9g 42g 24.7g 2.8g	人気メニュー 第2位 麻婆豆腐 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 122 kcal 6.5g 6.4g 9.9g 1.8g	豚肉のねぎ塩だれ 冷しゃぶ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 180 kcal 11.2g 12.5g 7.1g 1.5g
日替ラーメン		オリジナルカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 488 kcal 10.2g 10.7g 87.8g 3.1g	チキンカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 671 kcal 22.6g 25.6g 89.5g 3.6g	ポークカレー 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 89.5g 3.4g	スパイシーカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 590 kcal 12.6g 19.8g 91.8g 3.1g
	22	23	24	25	26
AUTランチ	豚肉ニンニク中華炒め&炒飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 285 kcal 10.5g 21.7g 13.2g 2.3g	クリームスパゲティ&唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 615 kcal 24.9g 25.7g 75.0g 5.0g	大盛り焼肉&大盛ご飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 571 kcal 21.3g 45.2g 24.5g 2.8g	カツカレーラーメン&ご飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 1070 kcal 31.4g 35g 158.2g 6.2g	焼肉バーガー&サラダ&ポテト エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 514 kcal 23.4g 27.5g 45g 4.1g
日替ランチ	すだち香る鶏の唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 418 kcal 17.4g 27.3g 24.3g 3.8g	豚肉の竜田揚げ ポン酢ソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 277 kcal 11.8g 19.7g 13.5g 1.2g	鶏のにんにく醤油唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 494 kcal 25.3g 34.3g 23.1g 2.5g	人気メニュー 第3位 豚キムチ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 336 kcal 11.7g 20.1g 22.4g 5.0g	メンチカツと イカ香味フライ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 330 kcal 13g 18.1g 28.6g 1.1g
日替ラーメン	チキンカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 671 kcal 22.6g 25.6g 89.5g 3.6g	完全メシ 欧風カレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 541 kcal 22.7g 13.2g 87.6g 2.9g	スパイシーカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 590 kcal 12.6g 19.8g 91.8g 3.1g	キーマカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 592 kcal 19.4g 20.7g 85.4g 2.8g	オリジナルカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 488 kcal 10.2g 10.7g 87.8g 3.1g
	29	30	10/1	2	3
AUTランチ	学生様ランチ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 825 kcal 22.2g 17.8g 145.7g 4.0g	肉ニラ玉丼&わかめスープ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 803 kcal 34.6g 24.5g 114.5g 3.0g	Coming Soon	Coming Soon	Coming Soon
日替ランチ	豚肉のすき煮風 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 370 kcal 14.7g 18.6g 38.8g 5.8g	鶏肉のタルタル焼き エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 363 kcal 21.9g 29.9g 3.9g 1.0g			
日替ラーメン	オリジナルカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 488 kcal 10.2g 10.7g 87.8g 3.1g	チキンカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 671 kcal 22.6g 25.6g 89.5g 3.6g			

毎日提供

鶏の唐揚げ定食

※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	