

Lunch Menu

10 October

	MON					TUE					WED					THU					FRI				
	9/29					30					10/1					2					3				
AUT ラン チ	学生様ランチ					肉ニラ玉丼& わかめスープ					豚肉のすき煮風丼&そば					豚丼&うどん					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	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	825	22.2	17.8	145.7	4.0	803	34.6	24.5	114.5	3.0	1,033	28.7	19.0	189.6	11.8	1,084	29.8	30.4	175.8	7.7	1,399	41	43.2	203.9	14.4
日 替 ラン チ	豚肉のすき煮風					鶏肉のタルタル焼き					ハンバーグ 和風きのこソース					お好み焼き風オムレツ					鶏の天ぷら				
	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	370	14.7	18.6	38.8	5.8	363	21.9	29.9	3.9	1.0	348	18.0	14.6	38.4	3.2	278	13.2	11.6	31.4	2.3	551	27.3	34.7	34.2	1.3
日 替 カ レ ー	オリジナルカレー					チキンカレー					チキンカレー					オリジナルカレー					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	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	488	10.2	10.7	87.8	3.1	671	22.6	25.6	89.5	3.6	671	22.6	25.6	89.5	3.6	488	10.2	10.7	87.8	3.1	513	12.2	21.9	71.8	2.0

	6	7	8	9	10																																																		
AUT ラン チ	豚肉の生姜炒め丼 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,063 kcal</td><td>29.7 g</td><td>32.3 g</td><td>166.7 g</td><td>8.3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	1,063 kcal	29.7 g	32.3 g	166.7 g	8.3 g	五目チャーハン&ラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>948 kcal</td><td>36.4 g</td><td>21.2 g</td><td>149.8 g</td><td>10.3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	948 kcal	36.4 g	21.2 g	149.8 g	10.3 g	柳川丼&うどん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>921 kcal</td><td>28.4 g</td><td>17.0 g</td><td>165.6 g</td><td>8.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	921 kcal	28.4 g	17.0 g	165.6 g	8.7 g	トリプルセット <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>702 kcal</td><td>15.5 g</td><td>14.4 g</td><td>126.9 g</td><td>8.4 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	702 kcal	15.5 g	14.4 g	126.9 g	8.4 g	親子丼&うどん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>940 kcal</td><td>34.3 g</td><td>15.7 g</td><td>167.0 g</td><td>8.8 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	940 kcal	34.3 g	15.7 g	167.0 g	8.8 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1,063 kcal	29.7 g	32.3 g	166.7 g	8.3 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
948 kcal	36.4 g	21.2 g	149.8 g	10.3 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
921 kcal	28.4 g	17.0 g	165.6 g	8.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
702 kcal	15.5 g	14.4 g	126.9 g	8.4 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
940 kcal	34.3 g	15.7 g	167.0 g	8.8 g																																																			
日替 ラン チ	ハムエッグフライ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>455 kcal</td><td>12.6 g</td><td>22.2 g</td><td>51.6 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	455 kcal	12.6 g	22.2 g	51.6 g	1.5 g	チキンのバジル焼き <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>378 kcal</td><td>21.8 g</td><td>29.9 g</td><td>7.7 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	378 kcal	21.8 g	29.9 g	7.7 g	1.5 g	豚肉の野菜炒め <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>309 kcal</td><td>12.3 g</td><td>23.4 g</td><td>16.4 g</td><td>1.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	309 kcal	12.3 g	23.4 g	16.4 g	1.6 g	豚焼肉 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>396 kcal</td><td>14.0 g</td><td>30.8 g</td><td>19.5 g</td><td>2.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	396 kcal	14.0 g	30.8 g	19.5 g	2.1 g	チキンチャップ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>309 kcal</td><td>22.2 g</td><td>19.9 g</td><td>13.8 g</td><td>2.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	309 kcal	22.2 g	19.9 g	13.8 g	2.1 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
455 kcal	12.6 g	22.2 g	51.6 g	1.5 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
378 kcal	21.8 g	29.9 g	7.7 g	1.5 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
309 kcal	12.3 g	23.4 g	16.4 g	1.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
396 kcal	14.0 g	30.8 g	19.5 g	2.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
309 kcal	22.2 g	19.9 g	13.8 g	2.1 g																																																			
日替 カレー	チキンカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>671 kcal</td><td>22.6 g</td><td>25.6 g</td><td>89.5 g</td><td>3.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g	オリジナルカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>488 kcal</td><td>10.2 g</td><td>10.7 g</td><td>87.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g	カレーライス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>513 kcal</td><td>12.2 g</td><td>21.9 g</td><td>71.8 g</td><td>2.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g	スパイシーカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>590 kcal</td><td>12.6 g</td><td>19.8 g</td><td>91.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g	根菜カレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>674 kcal</td><td>11.6 g</td><td>26.4 g</td><td>99.9 g</td><td>3.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g																																																			

	13	14	15	16	17																																																		
AUT ラン チ	肉ニラ玉丼& わかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>811 kcal</td><td>35.2 g</td><td>24.7 g</td><td>115.6 g</td><td>3.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	811 kcal	35.2 g	24.7 g	115.6 g	3.7 g	学生様ランチ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,202 kcal</td><td>37.6 g</td><td>22.7 g</td><td>213.7 g</td><td>11.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	1,202 kcal	37.6 g	22.7 g	213.7 g	11.6 g	タルタル唐揚げ丼& うどん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,235 kcal</td><td>45.9 g</td><td>50.9 g</td><td>151.1 g</td><td>9.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	1,235 kcal	45.9 g	50.9 g	151.1 g	9.1 g	信田丼&そば <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>931 kcal</td><td>27.3 g</td><td>16.9 g</td><td>169.1 g</td><td>8.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	931 kcal	27.3 g	16.9 g	169.1 g	8.7 g	麻婆飯&ラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,037 kcal</td><td>34.7 g</td><td>19.4 g</td><td>178 g</td><td>6.3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	1,037 kcal	34.7 g	19.4 g	178 g	6.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
811 kcal	35.2 g	24.7 g	115.6 g	3.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1,202 kcal	37.6 g	22.7 g	213.7 g	11.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1,235 kcal	45.9 g	50.9 g	151.1 g	9.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
931 kcal	27.3 g	16.9 g	169.1 g	8.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1,037 kcal	34.7 g	19.4 g	178 g	6.3 g																																																			
日替 ラン チ	ホキの竜田揚げ 照り焼きダレ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>265 kcal</td><td>15.0 g</td><td>12.4 g</td><td>23.0 g</td><td>3.4 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	265 kcal	15.0 g	12.4 g	23.0 g	3.4 g	豚肉のねぎ塩炒め <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>361 kcal</td><td>12.9 g</td><td>31.1 g</td><td>11.2 g</td><td>1.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	361 kcal	12.9 g	31.1 g	11.2 g	1.1 g	ハンバーグ ジンジャーソース <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>306 kcal</td><td>15.3 g</td><td>15.0 g</td><td>27.3 g</td><td>3.9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	306 kcal	15.3 g	15.0 g	27.3 g	3.9 g	豚肉の山賊焼き <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>288 kcal</td><td>15.2 g</td><td>20.1 g</td><td>12.3 g</td><td>1.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	288 kcal	15.2 g	20.1 g	12.3 g	1.7 g	鶏肉のオニオンソース <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>185 kcal</td><td>11.9 g</td><td>10.8 g</td><td>10.9 g</td><td>1.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	185 kcal	11.9 g	10.8 g	10.9 g	1.1 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
265 kcal	15.0 g	12.4 g	23.0 g	3.4 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
361 kcal	12.9 g	31.1 g	11.2 g	1.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
306 kcal	15.3 g	15.0 g	27.3 g	3.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
288 kcal	15.2 g	20.1 g	12.3 g	1.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
185 kcal	11.9 g	10.8 g	10.9 g	1.1 g																																																			
日替 カレー	チキンカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>671 kcal</td><td>22.6 g</td><td>25.6 g</td><td>89.5 g</td><td>3.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g	オリジナルカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>488 kcal</td><td>10.2 g</td><td>10.7 g</td><td>87.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g	カレーライス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>513 kcal</td><td>12.2 g</td><td>21.9 g</td><td>71.8 g</td><td>2.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g	スパイシーカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>590 kcal</td><td>12.6 g</td><td>19.8 g</td><td>91.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g	根菜カレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>674 kcal</td><td>11.6 g</td><td>26.4 g</td><td>99.9 g</td><td>3.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g																																																			

	20	21	22	23	24																																																		
AUT ラン チ	手仕込みチキンカツ& 大盛ご飯 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>598 kcal</td><td>19.3 g</td><td>16.8 g</td><td>94.6 g</td><td>1.8 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	598 kcal	19.3 g	16.8 g	94.6 g	1.8 g	W 味噌カツ&ごはん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>836 kcal</td><td>44.0 g</td><td>36.8 g</td><td>80.0 g</td><td>3.8 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	836 kcal	44.0 g	36.8 g	80.0 g	3.8 g	豚肉のニンニク中華炒め丼 &わかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>720 kcal</td><td>30.0 g</td><td>31.2 g</td><td>78.2 g</td><td>8.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	720 kcal	30.0 g	31.2 g	78.2 g	8.7 g	豚と卵の他人丼&そば <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>952 kcal</td><td>29.8 g</td><td>21.4 g</td><td>163.2 g</td><td>9.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	952 kcal	29.8 g	21.4 g	163.2 g	9.0 g	大盛り焼肉&ご飯 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,361 kcal</td><td>35.4 g</td><td>47.3 g</td><td>203.7 g</td><td>2.8 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	1,361 kcal	35.4 g	47.3 g	203.7 g	2.8 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
598 kcal	19.3 g	16.8 g	94.6 g	1.8 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
836 kcal	44.0 g	36.8 g	80.0 g	3.8 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
720 kcal	30.0 g	31.2 g	78.2 g	8.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
952 kcal	29.8 g	21.4 g	163.2 g	9.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1,361 kcal	35.4 g	47.3 g	203.7 g	2.8 g																																																			
日替 ラン チ	豚肉の オイスターソース炒め <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>370 kcal</td><td>14.3 g</td><td>30.5 g</td><td>13.4 g</td><td>2.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	370 kcal	14.3 g	30.5 g	13.4 g	2.0 g	鶏肉の山賊焼き <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>346 kcal</td><td>22.5 g</td><td>24.1 g</td><td>11.0 g</td><td>2.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	346 kcal	22.5 g	24.1 g	11.0 g	2.0 g	豆腐ステーキ 和風あんかけ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>251 kcal</td><td>17.2 g</td><td>12.1 g</td><td>22.1 g</td><td>1.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	251 kcal	17.2 g	12.1 g	22.1 g	1.6 g	海老ミックスフライ & 海老クリームコロッケ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>352 kcal</td><td>8.4 g</td><td>24.0 g</td><td>25.7 g</td><td>1.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	352 kcal	8.4 g	24.0 g	25.7 g	1.1 g	照り焼きチキン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>265 kcal</td><td>21.7 g</td><td>17.9 g</td><td>5.6 g</td><td>1.3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	265 kcal	21.7 g	17.9 g	5.6 g	1.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
370 kcal	14.3 g	30.5 g	13.4 g	2.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
346 kcal	22.5 g	24.1 g	11.0 g	2.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
251 kcal	17.2 g	12.1 g	22.1 g	1.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
352 kcal	8.4 g	24.0 g	25.7 g	1.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
265 kcal	21.7 g	17.9 g	5.6 g	1.3 g																																																			
日替 カレ ー	チキンカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>671 kcal</td><td>22.6 g</td><td>25.6 g</td><td>89.5 g</td><td>3.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g	オリジナルカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>488 kcal</td><td>10.2 g</td><td>10.7 g</td><td>87.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g	カレーライス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>513 kcal</td><td>12.2 g</td><td>21.9 g</td><td>71.8 g</td><td>2.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g	スパイシーカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>590 kcal</td><td>12.6 g</td><td>19.8 g</td><td>91.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g	根菜カレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>674 kcal</td><td>11.6 g</td><td>26.4 g</td><td>99.9 g</td><td>3.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g																																																			

	27	28	29	30	31																																																		
AUT ラン チ	台湾風丼&わかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>465 kcal</td><td>22.1 g</td><td>12.4 g</td><td>68.3 g</td><td>5.9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	465 kcal	22.1 g	12.4 g	68.3 g	5.9 g	ビビンバ&ラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>895 kcal</td><td>33.4 g</td><td>18.9 g</td><td>151.5 g</td><td>10.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	895 kcal	33.4 g	18.9 g	151.5 g	10.6 g	回鍋肉飯&ラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>966 kcal</td><td>30.8 g</td><td>26.6 g</td><td>153.3 g</td><td>9.3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	966 kcal	30.8 g	26.6 g	153.3 g	9.3 g	竹輪天丼&うどん <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>969 kcal</td><td>28.1 g</td><td>9.6 g</td><td>193.3 g</td><td>11.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	969 kcal	28.1 g	9.6 g	193.3 g	11.0 g	中華飯&ラーメン <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,143 kcal</td><td>33.7 g</td><td>25.2 g</td><td>195.4 g</td><td>14.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	1,143 kcal	33.7 g	25.2 g	195.4 g	14.7 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
465 kcal	22.1 g	12.4 g	68.3 g	5.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
895 kcal	33.4 g	18.9 g	151.5 g	10.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
966 kcal	30.8 g	26.6 g	153.3 g	9.3 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
969 kcal	28.1 g	9.6 g	193.3 g	11.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1,143 kcal	33.7 g	25.2 g	195.4 g	14.7 g																																																			
日 替 ラン チ	アジフライとメンチカツ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>341 kcal</td><td>12.4 g</td><td>18.3 g</td><td>32.1 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	341 kcal	12.4 g	18.3 g	32.1 g	1.5 g	鶏肉のにんにく醤油焼き <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>258 kcal</td><td>22.2 g</td><td>17.9 g</td><td>3.8 g</td><td>1.7 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	258 kcal	22.2 g	17.9 g	3.8 g	1.7 g	豚肉の竜田揚げ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>271 kcal</td><td>11.6 g</td><td>19.7 g</td><td>12.1 g</td><td>0.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	271 kcal	11.6 g	19.7 g	12.1 g	0.6 g	鶏肉の甘味噌焼き <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>303 kcal</td><td>24.2 g</td><td>18.9 g</td><td>10.9 g</td><td>2.3 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	303 kcal	24.2 g	18.9 g	10.9 g	2.3 g	照りマヨハンバーグ <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>339 kcal</td><td>15.4 g</td><td>18.5 g</td><td>29.1 g</td><td>3.9 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	339 kcal	15.4 g	18.5 g	29.1 g	3.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
341 kcal	12.4 g	18.3 g	32.1 g	1.5 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
258 kcal	22.2 g	17.9 g	3.8 g	1.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
271 kcal	11.6 g	19.7 g	12.1 g	0.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
303 kcal	24.2 g	18.9 g	10.9 g	2.3 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
339 kcal	15.4 g	18.5 g	29.1 g	3.9 g																																																			
日 替 カレ ー	チキンカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>671 kcal</td><td>22.6 g</td><td>25.6 g</td><td>89.5 g</td><td>3.6 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g	オリジナルカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>488 kcal</td><td>10.2 g</td><td>10.7 g</td><td>87.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g	カレーライス <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>513 kcal</td><td>12.2 g</td><td>21.9 g</td><td>71.8 g</td><td>2.0 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g	スパイシーカレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>590 kcal</td><td>12.6 g</td><td>19.8 g</td><td>91.8 g</td><td>3.1 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g	根菜カレー <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂 質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>674 kcal</td><td>11.6 g</td><td>26.4 g</td><td>99.9 g</td><td>3.5 g</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
671 kcal	22.6 g	25.6 g	89.5 g	3.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
488 kcal	10.2 g	10.7 g	87.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
513 kcal	12.2 g	21.9 g	71.8 g	2.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
590 kcal	12.6 g	19.8 g	91.8 g	3.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
674 kcal	11.6 g	26.4 g	99.9 g	3.5 g																																																			

毎日提供

鶏の唐揚げ定食

※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 286 kcal	たんぱく質 4.8 g	脂 質 0.7 g	炭水化物 62.0 g	食塩相当量 0 g	味噌汁 <参考数値>	エネルギー 26 kcal	たんぱく質 2.1 g	脂 質 0.8 g	炭水化物 2.4 g	食塩相当量 1.3 g
------------------	-------------------	----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	------------------	----------------	--------------	---------------	----------------