



Make for YOU × かねふく

明太子グルメフェア



あんかけ明太高菜炒飯

明太子と高菜のゴールデンコンビに、とろとろあんかけ! 熱々で美味しい逸品です。

提供日

2025

11.6 木

価格

700 円 (税込)

※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
Make for YOU 株式会社



メーキュー × かねふく

明太子グルメフェア



和風明太焼きそば

和風だしの旨みに明太子、バターの風味を加えてコク深く仕上げました。

提供日

2025

11.14 (金)

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



メーキュー × かねふく

明太子グルメフェア



明太タルタルソースのササミチキン南蛮

濃厚明太タルタルと甘酢あんの絶妙な組合せ。卵衣で揚げたササミはしっとりジューシー!

提供日

2025

11.21

金

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



メイキュー × かねふく

明太子グルメフェア



洋風明太クリームのおうどん

ボロニアソーセージとバター香るほうれん草で洋風に。濃厚クリームに明太子を溶かして召し上がれ!

提供日

2025

11.25



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
メイキュー株式会社

Lunch Menu

11 November

	MON					TUE					WED					THU					FRI				
	3					4					5					 6					7				
AUT ラン チ	カレーうどん&コロッケ					お好み焼き&串カツ					五目チャーハン& コンソメスープ					豚と卵の他人丼&味噌汁					照焼きチキン丼&味噌汁				
	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 15.5 g	脂 質 24.1 g	炭水化物 94.6 g	食塩相当量 8.2 g	エネルギー 327 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂 質 24.3 g	炭水化物 14.9 g	食塩相当量 3.3 g	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂 質 11.2 g	炭水化物 153.6 g	食塩相当量 5.7 g	エネルギー 907 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂 質 18.7 g	炭水化物 160.9 g	食塩相当量 8.9 g	エネルギー 720 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂 質 25.9 g	炭水化物 86.4 g	食塩相当量 5.3 g
日 替 ラン チ	チキンソテー トマトソース					カツとじ煮					ハンバーグ デミソース					豚肉のニンニク中華炒め					ポークチャップ				
	エネルギー 281 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂 質 19.7 g	炭水化物 6.6 g	食塩相当量 1.0 g	エネルギー 335 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂 質 19.6 g	炭水化物 24.9 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 355 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂 質 16.4 g	炭水化物 36.1 g	食塩相当量 2.6 g	エネルギー 301 kcal	たんぱく質 12.5 g	脂 質 23.3 g	炭水化物 13.0 g	食塩相当量 1.7 g	エネルギー 395 kcal	たんぱく質 13.7 g	脂 質 30.6 g	炭水化物 21.7 g	食塩相当量 1.5 g
日 替 麺	竹輪天うどん					酸辣湯麺 (サンラータン麺)					塩ラーメン					豚骨ラーメン					担々麺				
	エネルギー 513 kcal	たんぱく質 16.5 g	脂 質 7.7 g	炭水化物 94.0 g	食塩相当量 7.6 g	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂 質 17.3 g	炭水化物 68.7 g	食塩相当量 2.8 g	エネルギー 176 kcal	たんぱく質 6.2 g	脂 質 1.5 g	炭水化物 34.2 g	食塩相当量 3.5 g	エネルギー 384 kcal	たんぱく質 15.2 g	脂 質 6.7 g	炭水化物 66.1 g	食塩相当量 6.9 g	エネルギー 506 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂 質 15.6 g	炭水化物 70.9 g	食塩相当量 3.9 g

	10	11	12	13	14																																																		
AUT ラン チ	豚焼肉丼&みそ汁 <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>666 kcal</td><td>19.2 g</td><td>28.4 g</td><td>86.3 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	666 kcal	19.2 g	28.4 g	86.3 g	3.1 g	タコライス& コンソメスープ <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>545 kcal</td><td>19.1 g</td><td>14.8 g</td><td>88.3 g</td><td>2.9 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	545 kcal	19.1 g	14.8 g	88.3 g	2.9 g	親子丼&味噌汁 <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>473 kcal</td><td>17.5 g</td><td>9.2 g</td><td>81.3 g</td><td>2.4 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	473 kcal	17.5 g	9.2 g	81.3 g	2.4 g	台湾風丼&わかめスープ <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>681 kcal</td><td>23.8 g</td><td>13.2 g</td><td>120 g</td><td>7.9 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	681 kcal	23.8 g	13.2 g	120 g	7.9 g	麻婆飯&わかめスープ <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>1085 kcal</td><td>37.8 g</td><td>21.9 g</td><td>187.5 g</td><td>7.6 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	1085 kcal	37.8 g	21.9 g	187.5 g	7.6 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
666 kcal	19.2 g	28.4 g	86.3 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																																																			
545 kcal	19.1 g	14.8 g	88.3 g	2.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
473 kcal	17.5 g	9.2 g	81.3 g	2.4 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
681 kcal	23.8 g	13.2 g	120 g	7.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
1085 kcal	37.8 g	21.9 g	187.5 g	7.6 g																																																			
日 替 ラン チ	ホキのカレー風味揚げ <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>219 kcal</td><td>14.6 g</td><td>8.4 g</td><td>22.0 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	219 kcal	14.6 g	8.4 g	22.0 g	1.5 g	味噌カツ丼 <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>652 kcal</td><td>18.4 g</td><td>18.7 g</td><td>103.6 g</td><td>2.4 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	652 kcal	18.4 g	18.7 g	103.6 g	2.4 g	肉じゃが <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>358 kcal</td><td>12.1 g</td><td>21.5 g</td><td>33.5 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	358 kcal	12.1 g	21.5 g	33.5 g	2.3 g	鶏肉の山賊焼き <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></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	チャプチェ <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>355 kcal</td><td>9.5 g</td><td>19.7 g</td><td>38.1 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	355 kcal	9.5 g	19.7 g	38.1 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																																																			
219 kcal	14.6 g	8.4 g	22.0 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																																																			
652 kcal	18.4 g	18.7 g	103.6 g	2.4 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
358 kcal	12.1 g	21.5 g	33.5 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																																																			
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																																																			
355 kcal	9.5 g	19.7 g	38.1 g	1.7 g																																																			
日 替 麺	醤油ラーメン <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>333 kcal</td><td>12.1 g</td><td>2.4 g</td><td>65.7 g</td><td>4.6 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	333 kcal	12.1 g	2.4 g	65.7 g	4.6 g	豚骨ラーメン <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>359 kcal</td><td>13.6 g</td><td>4.8 g</td><td>65.4 g</td><td>5.1 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	359 kcal	13.6 g	4.8 g	65.4 g	5.1 g	味噌ラーメン <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>369 kcal</td><td>13.2 g</td><td>4.4 g</td><td>69.2 g</td><td>4.2 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	369 kcal	13.2 g	4.4 g	69.2 g	4.2 g	たぬきうどん <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>443 kcal</td><td>11.4 g</td><td>7.4 g</td><td>83.1 g</td><td>6.0 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	443 kcal	11.4 g	7.4 g	83.1 g	6.0 g	和風明太焼きそば <table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂 質</th><th>炭水化物</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>506 kcal</td><td>17.2 g</td><td>21.8 g</td><td>61.5 g</td><td>4.8 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	506 kcal	17.2 g	21.8 g	61.5 g	4.8 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
333 kcal	12.1 g	2.4 g	65.7 g	4.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
359 kcal	13.6 g	4.8 g	65.4 g	5.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
369 kcal	13.2 g	4.4 g	69.2 g	4.2 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
443 kcal	11.4 g	7.4 g	83.1 g	6.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
506 kcal	17.2 g	21.8 g	61.5 g	4.8 g																																																			

	17	18	19	20	21																																																		
AUT ラン チ	チキンライス& コンソメスープ	豚キムチ丼&味噌汁	W 味噌カツ&味噌汁	ビーフ焼肉ピラフ& コンソメスープ	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>673 kcal</td><td>22.5 g</td><td>14.5 g</td><td>116.4 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	673 kcal	22.5 g	14.5 g	116.4 g	2.8 g	<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>597 kcal</td><td>16.2 g</td><td>17.2 g</td><td>91.4 g</td><td>5.4 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	597 kcal	16.2 g	17.2 g	91.4 g	5.4 g	<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>351 kcal</td><td>18.3 g</td><td>14.4 g</td><td>36.4 g</td><td>3.2 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	351 kcal	18.3 g	14.4 g	36.4 g	3.2 g	<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>538 kcal</td><td>12.3 g</td><td>17.0 g</td><td>86.0 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	538 kcal	12.3 g	17.0 g	86.0 g	3.6 g	<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>597 kcal</td><td>16.4 g</td><td>22.5 g</td><td>83.6 g</td><td>3.0 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	597 kcal	16.4 g	22.5 g	83.6 g	3.0 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
673 kcal	22.5 g	14.5 g	116.4 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																																																			
597 kcal	16.2 g	17.2 g	91.4 g	5.4 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
351 kcal	18.3 g	14.4 g	36.4 g	3.2 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
538 kcal	12.3 g	17.0 g	86.0 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																																																			
597 kcal	16.4 g	22.5 g	83.6 g	3.0 g																																																			
日替 ラン チ	八宝菜	ホキの中華あんかけ	鶏肉の塩だれ炒め	ロコモコ	 明太タルタルソースの ササミチキン南蛮																																																		
	<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>282 kcal</td><td>14.1 g</td><td>16.4 g</td><td>21.3 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	282 kcal	14.1 g	16.4 g	21.3 g	3.6 g	<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>192 kcal</td><td>13.4 g</td><td>9.0 g</td><td>13.5 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	192 kcal	13.4 g	9.0 g	13.5 g	1.6 g	<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>175 kcal</td><td>11.4 g</td><td>11.1 g</td><td>9.2 g</td><td>0.9 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	175 kcal	11.4 g	11.1 g	9.2 g	0.9 g	<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>621 kcal</td><td>20.9 g</td><td>17.2 g</td><td>95.8 g</td><td>4.6 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	621 kcal	20.9 g	17.2 g	95.8 g	4.6 g	<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>483 kcal</td><td>29.2 g</td><td>29.7 g</td><td>25.9 g</td><td>3.0 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	483 kcal	29.2 g	29.7 g	25.9 g	3.0 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
282 kcal	14.1 g	16.4 g	21.3 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																																																			
192 kcal	13.4 g	9.0 g	13.5 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																																																			
175 kcal	11.4 g	11.1 g	9.2 g	0.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
621 kcal	20.9 g	17.2 g	95.8 g	4.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
483 kcal	29.2 g	29.7 g	25.9 g	3.0 g																																																			
日替 麺	醤油ラーメン	ピリ辛味噌ラーメン	塩ラーメン	豚骨醤油ラーメン	大きなお揚げのきつね うどん・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>331 kcal</td><td>11.8 g</td><td>2.4 g</td><td>65.5 g</td><td>4.6 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	331 kcal	11.8 g	2.4 g	65.5 g	4.6 g	<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>374 kcal</td><td>13.4 g</td><td>4.6 g</td><td>70.0 g</td><td>6.0 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	374 kcal	13.4 g	4.6 g	70.0 g	6.0 g	<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>351 kcal</td><td>12.6 g</td><td>3.2 g</td><td>67.8 g</td><td>7.3 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	351 kcal	12.6 g	3.2 g	67.8 g	7.3 g	<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>368 kcal</td><td>14.1 g</td><td>5.6 g</td><td>63.9 g</td><td>4.6 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	368 kcal	14.1 g	5.6 g	63.9 g	4.6 g	<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>458 kcal</td><td>13.8 g</td><td>7.9 g</td><td>82.9 g</td><td>6.5 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	458 kcal	13.8 g	7.9 g	82.9 g	6.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
331 kcal	11.8 g	2.4 g	65.5 g	4.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
374 kcal	13.4 g	4.6 g	70.0 g	6.0 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
351 kcal	12.6 g	3.2 g	67.8 g	7.3 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
368 kcal	14.1 g	5.6 g	63.9 g	4.6 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
458 kcal	13.8 g	7.9 g	82.9 g	6.5 g																																																			

	24	25	26	27	28																																																		
AUT ラン チ	肉ニラ玉丼& わかめスープ	中華飯&味噌汁	七味ネギ豚丼&味噌汁	スタミナ丼& わかめスープ	野菜のかき揚げ丼& みそ汁																																																		
	<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>492 kcal</td><td>19.4 g</td><td>13.0 g</td><td>76.1 g</td><td>3.2 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	492 kcal	19.4 g	13.0 g	76.1 g	3.2 g	<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>723 kcal</td><td>21.7 g</td><td>17.5 g</td><td>119.1 g</td><td>7.7 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	723 kcal	21.7 g	17.5 g	119.1 g	7.7 g	<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>726 kcal</td><td>20.3 g</td><td>31.7 g</td><td>93.1 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	726 kcal	20.3 g	31.7 g	93.1 g	3.1 g	<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>872 kcal</td><td>25.2 g</td><td>20.3 g</td><td>150.3 g</td><td>6.4 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	872 kcal	25.2 g	20.3 g	150.3 g	6.4 g	<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>644 kcal</td><td>13.3 g</td><td>19.3 g</td><td>103.4 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	644 kcal	13.3 g	19.3 g	103.4 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																																																			
492 kcal	19.4 g	13.0 g	76.1 g	3.2 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
723 kcal	21.7 g	17.5 g	119.1 g	7.7 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
726 kcal	20.3 g	31.7 g	93.1 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																																																			
872 kcal	25.2 g	20.3 g	150.3 g	6.4 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
644 kcal	13.3 g	19.3 g	103.4 g	3.1 g																																																			
日替 ラン チ	のり丼	メンチカツ	イワシの天ぷら 青じそソース	ハンバーグ ガーリックソース	オムレツ きのこデミソース																																																		
	<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>625 kcal</td><td>16.1 g</td><td>15.8 g</td><td>104.9 g</td><td>2.9 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	625 kcal	16.1 g	15.8 g	104.9 g	2.9 g	<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>387 kcal</td><td>10.5 g</td><td>22.5 g</td><td>35.3 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	387 kcal	10.5 g	22.5 g	35.3 g	1.6 g	<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>223 kcal</td><td>13.7 g</td><td>11.9 g</td><td>16.8 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	223 kcal	13.7 g	11.9 g	16.8 g	1.5 g	<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>332 kcal</td><td>17.7 g</td><td>14.1 g</td><td>34.6 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	332 kcal	17.7 g	14.1 g	34.6 g	3.6 g	<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>13.5 g</td><td>10.3 g</td><td>30.9 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	265 kcal	13.5 g	10.3 g	30.9 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																																																			
625 kcal	16.1 g	15.8 g	104.9 g	2.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
387 kcal	10.5 g	22.5 g	35.3 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																																																			
223 kcal	13.7 g	11.9 g	16.8 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																																																			
332 kcal	17.7 g	14.1 g	34.6 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																																																			
265 kcal	13.5 g	10.3 g	30.9 g	1.7 g																																																			
日替 麺	味噌ラーメン	 洋風明太クリームのおうどん	台湾ラーメン	豚骨ラーメン	塩ラーメン																																																		
	<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>369 kcal</td><td>13.2 g</td><td>4.4 g</td><td>69.2 g</td><td>4.2 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	369 kcal	13.2 g	4.4 g	69.2 g	4.2 g	<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>522 kcal</td><td>17.1 g</td><td>10.6 g</td><td>90.4 g</td><td>4.9 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	522 kcal	17.1 g	10.6 g	90.4 g	4.9 g	<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>498 kcal</td><td>21.4 g</td><td>16.0 g</td><td>68.3 g</td><td>5.5 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	498 kcal	21.4 g	16.0 g	68.3 g	5.5 g	<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>359 kcal</td><td>13.6 g</td><td>4.8 g</td><td>65.4 g</td><td>5.1 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	359 kcal	13.6 g	4.8 g	65.4 g	5.1 g	<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>178 kcal</td><td>6.7 g</td><td>1.5 g</td><td>35.2 g</td><td>4.0 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	178 kcal	6.7 g	1.5 g	35.2 g	4.0 g
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
369 kcal	13.2 g	4.4 g	69.2 g	4.2 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
522 kcal	17.1 g	10.6 g	90.4 g	4.9 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
498 kcal	21.4 g	16.0 g	68.3 g	5.5 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
359 kcal	13.6 g	4.8 g	65.4 g	5.1 g																																																			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量																																																			
178 kcal	6.7 g	1.5 g	35.2 g	4.0 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
------------------	-------------------	----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	------------------	----------------	--------------	---------------	----------------