

Lunch Menu



2

February

MON

TUE

WED

THU

FRI

2

3

4

5

6

AUT
ランチ

豚焼肉丼

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

カレーうどん

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
733 kcal	17 g	24.1 g	113.6 g	8.4 g

鶏そぼろ丼

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
634 kcal	28.3 g	21.7 g	82.3 g	3.6 g

五目チャーハン

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
799 kcal	20.8 g	11.2 g	153.6 g	5.7 g

豚と卵の他人丼

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
907 kcal	25.6 g	18.7 g	160.9 g	8.9 g

日替ランチ

チキンカツ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
356 kcal	16.8 g	18.8 g	31.6 g	1.2 g

豚肉のニンニク中華炒め

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
301 kcal	12.5 g	23.3 g	13 g	1.7 g

ハンバーグ デミソース

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
355 kcal	17.6 g	16.4 g	36.1 g	2.6 g

かつ鍋

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
334 kcal	14.7 g	19.6 g	24.8 g	2.2 g

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
453 kcal	24.9 g	34.6 g	11.9 g	1.3 g

日替カレー

9 麻婆飯

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

10 照焼きチキン丼

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
720 kcal	36.3 g	25.9 g	86.4 g	5.3 g

11 Holiday

12 豚キムチ丼

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

13 台湾風丼

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

AUT
ランチ

チキン南蛮

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
568 kcal	23.2 g	44.2 g	20.7 g	2.4 g

肉じゃが

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

Holiday

14 親子丼

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

15 味噌カツ

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

16 ピーフ焼肉ピラフ

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 g	86 g	3.6 g

日替ランチ

メンチカツ

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

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
453 kcal	24.9 g	34.6 g	11.9 g	1.3 g

17 豚肉の味噌炒め

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物
-------	-------	-----	------