

フェア

一度で二度
美味しい

絶品唐揚げフェア

価格

700円

(税込)

06 TUE	玉露園監修 梅こんぶ茶唐揚げ	14 WED	沖縄県産 シークワサー 唐揚げ
22 THU	ほりにし監修 スパイシー唐揚げ	30 FRI	淡路島産 オニオン&ソルト 唐揚げ

陶

アツアツを
召し上がれ

陶板メニュー

価格

700円

(税込)

8 THU	鶏と野菜の塩だれ炒め	12 MON	麻婆豆腐
20 TUE	豚肉のオイスター ソース炒め		

トッピング

種類色々
お楽しみ

トッピングカレー

価格

食堂でご確認
ください

7 WED	イカリングフライカレー	13 TUE	赤ウインナーカレー
19 MON	ミートボールカレー	29 THU	ハンバーグカレー

完全メシ

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

価格

700円

(税込)

15 THU	完全メシ 台湾まぜそば		
------------------------------	-------------	--	--

Lunch Menu

10 October

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	9/ 28	29	30	01	02
AUTランチ	親子チキンカツ丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 587 kcal 22.6 g 13.6 g 93.1 g 3.5 g	ナシゴレン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 509 kcal 21.3 g 12 g 80 g 4.8 g	ビビンバ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 547 kcal 20.4 g 15.4 g 85.5 g 4.2 g	茄子のそぼろあんかけ丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 593 kcal 15.7 g 22.3 g 84.1 g 3.3 g	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 554 kcal 13.4 g 17.5 g 87.6 g 4.2 g
日替ランチ	お好み焼き風オムレツ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 13.1 g 11.5 g 31.5 g 2.3 g	ヤンニョムチキン (韓国風唐揚げ) エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 258 kcal 13.2 g 17.5 g 8.2 g 1.1 g	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 365 kcal 14.5 g 18.6 g 37.8 g 5.8 g	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 262 kcal 13.5 g 14.2 g 21.6 g 0.7 g	お好み焼き風オムレツ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 204 kcal 9.8 g 10.3 g 17.6 g 2.1 g
日替カレー	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	 イカリングフライカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 667 kcal 15.7 g 24.7 g 97.3 g 3.8 g

	05	06	07	08	09
AUTランチ	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 633 kcal 27.8 g 21.2 g 84.1 g 3.6 g	豚肉の生姜炒め丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 711 kcal 20.4 g 31.7 g 88.6 g 3.7 g	ソースカツ丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 622 kcal 17.8 g 18.3 g 96.7 g 4.8 g	カレー麻婆飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 533 kcal 21.2 g 13.6 g 78.5 g 3.2 g	チリマヨ唐揚げ丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 761 kcal 17.5 g 29.2 g 106.8 g 4.2 g
日替ランチ	ハムエッグフライ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 428 kcal 12.8 g 20.7 g 48.0 g 1.3 g	 玉露園監修 梅こんぶ茶唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 408 kcal 17.0 g 28.0 g 20.1 g 2.7 g	家常豆腐 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 410 kcal 20.9 g 30.7 g 13.3 g 2.2 g	 鶏と野菜の塩だれ炒め 陶板 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 137 kcal 14.8 g 3.8 g 14.2 g 1.1 g	肉団子の黒酢あん エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 476 kcal 14.3 g 27.3 g 43.0 g 3.0 g
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	 赤ウインナーカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 655 kcal 14.5 g 25.1 g 94.0 g 4.0 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g

	12	13	14	 15 メニューあります	16
AUTランチ	キムチ豚丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 715 kcal 20.6 g 29.9 g 94.8 g 3.8 g	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 663 kcal 18.6 g 27.9 g 86.8 g 3.1 g	親子チキンカツ丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 583 kcal 21.6 g 12.7 g 94.7 g 3.7 g	炒飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 539 kcal 15.5 g 14.2 g 87.3 g 3.0 g	木の葉丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 510 kcal 17.9 g 7.2 g 92.9 g 4.5 g
日替ランチ	 麻婆豆腐 陶板 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 386 kcal 23.9 g 22.5 g 16.8 g 4.2 g	白身魚の竜田揚げ 甘酢ダレ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 218 kcal 12.4 g 12.4 g 10.0 g 1.4 g	 沖縄県産 シークワサー唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 413 kcal 17.2 g 27.7 g 21.9 g 2.4 g	ハンバーグ ジンジャーソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 299 kcal 15.4 g 14.9 g 25.9 g 3.9 g	チキンチャップ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 263 kcal 17.8 g 16.3 g 13.3 g 2.0 g
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	 ミートボールカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 712 kcal 16.6 g 29.1 g 97.2 g 4.0 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g

	19	20	21	22	23
AUTランチ	七味ネギ豚丼 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 93.4 g 3.0 g	三色丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 632 kcal 25.9 g 22.3 g 85.9 g 4.0 g	ジャンバラヤ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 502 kcal 10.2 g 13.4 g 85.8 g 3.4 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 622 kcal 20.9 g 20.9 g 88.2 g 4.0 g	どて丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 669 kcal 21.7 g 12.1 g 119.0 g 6.5 g
日替ランチ	オムレツ 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 236 kcal 12.9 g 8.0 g 28.8 g 1.6 g	 豚肉の オイスターソース炒め 陶板 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 12.6 g 2.0 g	豆腐ステーキ 和風あんかけ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 245 kcal 16.1 g 10.6 g 12.5 g 1.8 g	 ほりにし監修 スパイシー唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 500 kcal 16.8 g 38.5 g 20.2 g 2.8 g	照りマヨハンバーグ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 283 kcal 11.1 g 14.7 g 28.5 g 1.9 g
日替カレー	 ハンバーグカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g

	26	27	28	29	30
AUTランチ	回鍋肉飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 610 kcal 17.1 g 22.6 g 87.1 g 2.3 g	信田丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 507 kcal 17.4 g 10.1 g 86.6 g 3.2 g	ねぎ塩唐揚げ丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 689 kcal 25.7 g 27.9 g 80.7 g 2.5 g	鶏天丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 770 kcal 27.9 g 27.3 g 104.6 g 3.2 g	豚肉の辛味炒め丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 644 kcal 18.3 g 28.6 g 80.0 g 2.2 g
日替ランチ	照り焼きチキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 264 kcal 21.7 g 17.9 g 5.9 g 1.3 g	アジフライとメンチカツ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 312 kcal 7.2 g 17.3 g 32.6 g 1.5 g	揚げ豆腐 中華あんかけ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 326 kcal 11.4 g 22.4 g 11.0 g 1.2 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 377 kcal 12.2 g 21.5 g 37.1 g 2.3 g	 淡路島産 オニオン&ソルト唐揚げ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 408 kcal 17.6 g 27.3 g 19.4 g 3.2 g
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・チキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g	 唐揚げカレー エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280 kcal 10.1 g 12.3 g 36.5 g 3.5 g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 337 kcal 12.1 g 17.7 g 36.5 g 3.5 g

※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	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	286	4.8	0.7	62.0	0

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
	26	2.1	0.8	2.4	1.3