Lunch Menu 11 November

陶 アツアツを召し上がれ **陶板メニュー** 価格 700円(税込)

4 WED	ハンバーグ デミグラスソース
12 THU	豆腐ピリ辛肉味噌
16 MON	豚肉の野菜炒め
24 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

5 THU	ハヤシライス
9 MON	赤ウインナーカレー
19 THU	エビフライカレー
27 FRI	ハンバーグカレー

おいしさ楽しく MAKE for YOU
メーチュー株式会社

Lunch Menu 11 November

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	02	03	04	05	06
AUTランチ	茄子のそぼろあんかけ丼 エネルギー 569kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 21.8g / 炭水化物 80.6g / 食塩相当量 1.9g	キムチ豚丼 エネルギー 691kcal / たんぱく質 19.2g / 脂質 29.4g / 炭水化物 91.3g / 食塩相当量 2.4g	あんかけ炒飯 エネルギー 478kcal / たんぱく質 13.9g / 脂質 12.4g / 炭水化物 73.9g / 食塩相当量 2.0g	豚肉のカレー風味炒め丼 エネルギー 617kcal / たんぱく質 17.3g / 脂質 27.3g / 炭水化物 77.6g / 食塩相当量 1.3g	回鍋肉飯 エネルギー 592kcal / たんぱく質 15.8g / 脂質 22.0g / 炭水化物 85.2g / 食塩相当量 1.7g
日替ランチ	ポークチャップ エネルギー 399kcal / たんぱく質 13.7g / 脂質 30.5g / 炭水化物 21.6g / 食塩相当量 1.6g	豆腐ステーキ おろしポン酢 エネルギー 225kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 10.6g / 炭水化物 8.4g / 食塩相当量 2.4g	ハンバーグ デミソース エネルギー 356kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 16.4g / 炭水化物 36.1g / 食塩相当量 2.6g	白身魚のチリソース エネルギー 169kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 6.9g / 炭水化物 10.1g / 食塩相当量 1.2g	チキンソテートマトソース エネルギー 282kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 19.7g / 炭水化物 6.5g / 食塩相当量 1.0g
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・チキン エネルギー 280kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	トッピング ハヤシライス エネルギー 604kcal / たんぱく質 11.6g / 脂質 23.1g / 炭水化物 89.4g / 食塩相当量 3.1g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g
	09	10	11	12	13
AUTランチ	鶏と野菜の塩だれ炒め丼 エネルギー 137kcal / たんぱく質 14.8g / 脂質 3.8g / 炭水化物 14.2g / 食塩相当量 1.1g	信田丼 エネルギー 489kcal / たんぱく質 16.1g / 脂質 9.5g / 炭水化物 84.7g / 食塩相当量 2.6g	味噌チキンカツ丼 エネルギー 212kcal / たんぱく質 11.7g / 脂質 9.6g / 炭水化物 20.7g / 食塩相当量 1.6g	干し海老のかき揚げ丼 エネルギー 509kcal / たんぱく質 9.0g / 脂質 8.0g / 炭水化物 101.6g / 食塩相当量 1.6g	親子丼 エネルギー 564kcal / たんぱく質 23.6g / 脂質 14.6g / 炭水化物 84.6g / 食塩相当量 2.7g
日替ランチ	白身魚カレー風味揚げ エネルギー 222kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 8.4g / 炭水化物 22.0g / 食塩相当量 1.6g	ハンバーグ 和風きのこソース エネルギー 347kcal / たんぱく質 17.9g / 脂質 14.6g / 炭水化物 36.1g / 食塩相当量 3.2g	肉じゃが エネルギー 355kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 21.5g / 炭水化物 34.7g / 食塩相当量 2.3g	陶板 豆腐ピリ辛肉味噌 エネルギー 890kcal / たんぱく質 38.1g / 脂質 26.9g / 炭水化物 125.7g / 食塩相当量 6.1g	チャプチェ エネルギー 355kcal / たんぱく質 9.5g / 脂質 19.7g / 炭水化物 37.7g / 食塩相当量 1.7g
日替カレー	トッピング 赤ウインナーカレー エネルギー 655kcal / たんぱく質 14.5g / 脂質 25.1g / 炭水化物 94.0g / 食塩相当量 4.0g	オリジナルカレー・チキン エネルギー 280kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・チキン エネルギー 280kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g
	16	17	18	19	20
AUTランチ	カレー麻婆飯 エネルギー 509kcal / たんぱく質 19.9g / 脂質 13.1g / 炭水化物 75.0g / 食塩相当量 1.8g	ガパオライス エネルギー 549kcal / たんぱく質 24.0g / 脂質 15.8g / 炭水化物 79.8g / 食塩相当量 1.8g	豚と卵の他人丼 エネルギー 597kcal / たんぱく質 19.5g / 脂質 20.4g / 炭水化物 84.6g / 食塩相当量 2.6g	ロコモコ エネルギー 621kcal / たんぱく質 20.9g / 脂質 17.2g / 炭水化物 95.8g / 食塩相当量 4.6g	豚肉の生姜炒め丼 エネルギー 687kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 31.2g / 炭水化物 85.1g / 食塩相当量 2.3g
日替ランチ	陶板 豚肉の野菜炒め エネルギー 309kcal / たんぱく質 12.3g / 脂質 23.4g / 炭水化物 15.4g / 食塩相当量 1.6g	白身魚の中華あんかけ エネルギー 190kcal / たんぱく質 13.4g / 脂質 9.0g / 炭水化物 7.9g / 食塩相当量 1.6g	鶏肉の塩だれ炒め エネルギー 175kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 11.1g / 炭水化物 9.2g / 食塩相当量 0.9g	ハンバーグ ジンジャーソース エネルギー 305kcal / たんぱく質 15.3g / 脂質 15.0g / 炭水化物 27.4g / 食塩相当量 3.9g	揚げ出し豆腐 エネルギー 323kcal / たんぱく質 10.6g / 脂質 24.3g / 炭水化物 6.4g / 食塩相当量 1.0g
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・チキン エネルギー 280kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	トッピング エビフライカレー エネルギー 652kcal / たんぱく質 13.4g / 脂質 25.4g / 炭水化物 94.0g / 食塩相当量 3.7g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g
	23	24	25	26	27
AUTランチ	のり弁 エネルギー 626kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 15.8g / 炭水化物 105.7g / 食塩相当量 2.9g	ねぎ塩唐揚げ丼 エネルギー 671kcal / たんぱく質 24.4g / 脂質 27.3g / 炭水化物 78.8g / 食塩相当量 1.9g	ソースカツ丼 エネルギー 598kcal / たんぱく質 16.4g / 脂質 17.8g / 炭水化物 93.2g / 食塩相当量 3.4g	鶏そぼろ丼 エネルギー 609kcal / たんぱく質 26.4g / 脂質 20.7g / 炭水化物 80.6g / 食塩相当量 2.2g	ガーリック炒飯 エネルギー 603kcal / たんぱく質 15.7g / 脂質 21.4g / 炭水化物 86.9g / 食塩相当量 1.5g
日替ランチ	メンチカツ エネルギー 387kcal / たんぱく質 10.5g / 脂質 22.5g / 炭水化物 35.3g / 食塩相当量 1.6g	陶板 豚肉の オイスターソース炒め エネルギー 370kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 30.5g / 炭水化物 12.8g / 食塩相当量 2.0g	豚肉のすき煮風 エネルギー 264kcal / たんぱく質 12.0g / 脂質 17.2g / 炭水化物 18.4g / 食塩相当量 2.9g	ハンバーグ ガーリックソース エネルギー 332kcal / たんぱく質 17.7g / 脂質 14.1g / 炭水化物 34.6g / 食塩相当量 3.6g	オムレツ きのこデミソース エネルギー 265kcal / たんぱく質 13.5g / 脂質 10.3g / 炭水化物 30.9g / 食塩相当量 1.7g
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・チキン エネルギー 280kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	オリジナルカレー・チキン エネルギー 280kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g	トッピング ハンバーグカレー エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g
	30				
AUTランチ	ビビンバ エネルギー 518kcal / たんぱく質 18.0g / 脂質 14.0g / 炭水化物 83.5g / 食塩相当量 3.0g	Coming Soon	Coming Soon	Coming Soon	Coming Soon
日替ランチ	豆腐ステーキ 和風あんかけ エネルギー 246kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 10.6g / 炭水化物 12.6g / 食塩相当量 1.8g				
日替カレー	オリジナルカレー・ポーク エネルギー 337kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.7g / 炭水化物 36.5g / 食塩相当量 3.5g				

※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
	286kcal	4.8g	0.7g	62.0g	0g

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
	26kcal	2.1g	0.8g	2.4g	1.3g

おいしさ楽しく MAKE for YOU
メーチュー株式会社