

Lunch Menu



11

November

毎日提供 鶏の唐揚げ定食

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
833 kcal	36.5g	29.3g	95.4g	3.5g



五種盛り

海鮮丼

800円(税込)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504 kcal	28.5g	6.0g	78.1g	0.7g

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2	3	4	5	6
日替ランチ	豚肉の生姜焼き エネルギー 795 kcal, たんぱく質 26.5g, 脂質 31.5g, 炭水化物 94.1g, 食塩相当量 3.9g	ジャンボアジフライ エネルギー 681 kcal, たんぱく質 22.2g, 脂質 20.2g, 炭水化物 100.1g, 食塩相当量 3.4g	鯖の塩焼き エネルギー 528 kcal, たんぱく質 20.7g, 脂質 14.9g, 炭水化物 73.7g, 食塩相当量 2.4g	肉じゃが エネルギー 796 kcal, たんぱく質 20.5g, 脂質 33.2g, 炭水化物 98.4g, 食塩相当量 3.5g	お好みチキンカツ エネルギー 843 kcal, たんぱく質 23.7g, 脂質 36.9g, 炭水化物 100.2g, 食塩相当量 5.1g
日替丼	チキン南蛮タルタル丼 エネルギー 639 kcal, たんぱく質 26.3g, 脂質 17.2g, 炭水化物 89.4g, 食塩相当量 1.2g	親子丼 エネルギー 569 kcal, たんぱく質 21.2g, 脂質 11.9g, 炭水化物 89.1g, 食塩相当量 1.8g	甘酢タルタルとり天丼 エネルギー 895 kcal, たんぱく質 31.7g, 脂質 37.4g, 炭水化物 99.8g, 食塩相当量 2.9g	ホルモンピリ辛野菜炒め丼 エネルギー 600 kcal, たんぱく質 20.7g, 脂質 16.8g, 炭水化物 86.6g, 食塩相当量 1.2g	えびカツ丼 エネルギー 613 kcal, たんぱく質 13.8g, 脂質 15.7g, 炭水化物 100.4g, 食塩相当量 1.4g
日替麺	黒醤油ラーメン エネルギー 424 kcal, たんぱく質 18.8g, 脂質 8.2g, 炭水化物 65.1g, 食塩相当量 3.2g	味噌チゲうどん エネルギー 441 kcal, たんぱく質 15.7g, 脂質 12.9g, 炭水化物 62.4g, 食塩相当量 4.5g	鯛だしラーメン エネルギー 401 kcal, たんぱく質 17.5g, 脂質 6.7g, 炭水化物 63.4g, 食塩相当量 4.8g	かき揚げうどん エネルギー 369 kcal, たんぱく質 9.8g, 脂質 4.2g, 炭水化物 70.3g, 食塩相当量 6.6g	豚骨ラーメン エネルギー 446 kcal, たんぱく質 20.2g, 脂質 10.9g, 炭水化物 62.5g, 食塩相当量 5.8g

	9	10	11	12	13
日替ランチ	ツナサンドフライ エネルギー 621 kcal, たんぱく質 14.4g, 脂質 18.4g, 炭水化物 98.1g, 食塩相当量 3.6g	赤魚の竜田揚げ 野菜あんかけ エネルギー 587 kcal, たんぱく質 22.6g, 脂質 17.9g, 炭水化物 81.1g, 食塩相当量 2.3g	鶏のピザ風焼き エネルギー 739 kcal, たんぱく質 31.5g, 脂質 27.3g, 炭水化物 86.8g, 食塩相当量 2.8g	メカジキのラタトゥイユソース エネルギー 574 kcal, たんぱく質 22.2g, 脂質 10.2g, 炭水化物 96.2g, 食塩相当量 3.6g	サーモンフライ エネルギー 693 kcal, たんぱく質 20.1g, 脂質 20.7g, 炭水化物 103.3g, 食塩相当量 3.1g
日替丼	黒天丼 エネルギー 565 kcal, たんぱく質 13.9g, 脂質 4.4g, 炭水化物 114.1g, 食塩相当量 2.5g	ニンニクスタミナ丼 エネルギー 737 kcal, たんぱく質 23.9g, 脂質 28.2g, 炭水化物 89.4g, 食塩相当量 0.4g	回鍋肉丼 エネルギー 600 kcal, たんぱく質 19.1g, 脂質 15.5g, 炭水化物 91.6g, 食塩相当量 2.7g	肉食プレミアムランチ 専用メニューをご覧ください プレミアム	牛肉の黒胡椒チャーハン エネルギー 547 kcal, たんぱく質 16.2g, 脂質 18.5g, 炭水化物 72.7g, 食塩相当量 1.2g
日替麺	台湾ラーメン エネルギー 430 kcal, たんぱく質 18g, 脂質 8.9g, 炭水化物 65.4g, 食塩相当量 5g	味噌ラーメン エネルギー 372 kcal, たんぱく質 13.6g, 脂質 3.9g, 炭水化物 68.1g, 食塩相当量 2.6g	炭火香る鴨汁そば エネルギー 392 kcal, たんぱく質 16.5g, 脂質 8.6g, 炭水化物 62.4g, 食塩相当量 5.3g	海老塩ラーメン エネルギー 433 kcal, たんぱく質 15.7g, 脂質 10.4g, 炭水化物 66.1g, 食塩相当量 7.2g	わかめうどん エネルギー 340 kcal, たんぱく質 11.3g, 脂質 3.6g, 炭水化物 62.3g, 食塩相当量 4.1g

	16	17	18	19	20
日替ランチ	揚げ鯖の甘辛ナッツがらめ エネルギー 655 kcal, たんぱく質 25g, 脂質 20.1g, 炭水化物 89.8g, 食塩相当量 3.9g	麻婆豆腐 エネルギー 734 kcal, たんぱく質 26.5g, 脂質 30g, 炭水化物 85.3g, 食塩相当量 4.5g	チキンガーリックバターソテー エネルギー 673 kcal, たんぱく質 28.7g, 脂質 23.4g, 炭水化物 83g, 食塩相当量 3g	鮭チャンチャン焼き風 エネルギー 560 kcal, たんぱく質 30.2g, 脂質 10.4g, 炭水化物 82.4g, 食塩相当量 3.9g	がっつりトンテキ エネルギー 690 kcal, たんぱく質 25.6g, 脂質 29.3g, 炭水化物 75.7g, 食塩相当量 3.1g
日替丼	オムライス エネルギー 615 kcal, たんぱく質 22.6g, 脂質 18.3g, 炭水化物 84.7g, 食塩相当量 1.7g	山賊風味のチキンカツタルタル丼 エネルギー 719 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 27.5g, 炭水化物 84.6g, 食塩相当量 4.5g	さんまの蒲焼き丼 エネルギー 495 kcal, たんぱく質 17.7g, 脂質 9.3g, 炭水化物 80.8g, 食塩相当量 0.3g	味噌カツ丼 エネルギー 713 kcal, たんぱく質 17.2g, 脂質 22.2g, 炭水化物 107.9g, 食塩相当量 2.1g	海鮮かき揚げと秋なすの天丼 エネルギー 614 kcal, たんぱく質 16.2g, 脂質 13.9g, 炭水化物 99.5g, 食塩相当量 2.3g
日替麺	鶏唐とさっぱりおろしの梅バター pasta エネルギー 127 kcal, たんぱく質 1.1g, 脂質 8.3g, 炭水化物 11.8g, 食塩相当量 3.7g	竹輪天きしめん エネルギー 406 kcal, たんぱく質 11g, 脂質 6.2g, 炭水化物 72.7g, 食塩相当量 4.4g	味噌バターラーメン エネルギー 427 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 8.2g, 炭水化物 68g, 食塩相当量 3.5g	担々麺 エネルギー 541 kcal, たんぱく質 21.5g, 脂質 17.5g, 炭水化物 68.6g, 食塩相当量 4.4g	塩ラーメン エネルギー 410 kcal, たんぱく質 15g, 脂質 8.1g, 炭水化物 65.7g, 食塩相当量 55g

	23	24	25	26	27
日替ランチ	鯖のさらさ焼き エネルギー 758 kcal, たんぱく質 28.9g, 脂質 35.4g, 炭水化物 77g, 食塩相当量 3.2g	ハンバーグがっつりわさび BBQ ソース エネルギー 775 kcal, たんぱく質 28.7g, 脂質 25.1g, 炭水化物 105.5g, 食塩相当量 4.4g	鮭のポテサラ焼き エネルギー 687 kcal, たんぱく質 30.4g, 脂質 13.9g, 炭水化物 105.5g, 食塩相当量 4.5g	タンドリーチキン エネルギー 732 kcal, たんぱく質 32g, 脂質 29g, 炭水化物 80.2g, 食塩相当量 3.1g	スタミナ酢豚 エネルギー 789 kcal, たんぱく質 20.7g, 脂質 29.3g, 炭水化物 105.7g, 食塩相当量 2.8g
日替丼	ハヤシライス エネルギー 702 kcal, たんぱく質 14.6g, 脂質 24g, 炭水化物 102.8g, 食塩相当量 3.5g	ソースカツ丼 エネルギー 588 kcal, たんぱく質 17g, 脂質 12.9g, 炭水化物 97.3g, 食塩相当量 1.6g	秋刀魚と舞茸の秋天丼 エネルギー 734 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 23.6g, 炭水化物 101.9g, 食塩相当量 2.3g	豚丼 エネルギー 734 kcal, たんぱく質 18.6g, 脂質 25.8g, 炭水化物 98.4g, 食塩相当量 3.9g	天津飯 エネルギー 557 kcal, たんぱく質 11.3g, 脂質 15.4g, 炭水化物 89.7g, 食塩相当量 1.4g
日替麺	葱豚ニンニクぶっかけうどん エネルギー 535 kcal, たんぱく質 19.5g, 脂質 14.6g, 炭水化物 77.2g, 食塩相当量 6.7g	きのこたっぷりかけそば エネルギー 429 kcal, たんぱく質 20.9g, 脂質 10.5g, 炭水化物 61.6g, 食塩相当量 1.9g	カレーうどん エネルギー 448 kcal, たんぱく質 18.1g, 脂質 10.7g, 炭水化物 65.8g, 食塩相当量 5.4g	豚骨醤油ラーメン エネルギー 563 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 19.3g, 炭水化物 69.8g, 食塩相当量 4.5g	ジャージャー麺 エネルギー 473 kcal, たんぱく質 13.4g, 脂質 11.3g, 炭水化物 75.8g, 食塩相当量 3.8g

	30	12/ 1	2	3	4
日替ランチ	バジル香るイタリアントマトチズカツ エネルギー 580 kcal, たんぱく質 20.1g, 脂質 16.1g, 炭水化物 87.1g, 食塩相当量 2.6g	鯖のんにく醤油焼き エネルギー 540 kcal, たんぱく質 20.6g, 脂質 14.6g, 炭水化物 76.3g, 食塩相当量 2.7g	チキン香草焼き エネルギー 723 kcal, たんぱく質 28g, 脂質 22.6g, 炭水化物 97g, 食塩相当量 2.6g	ハムエッグフライ エネルギー 620 kcal, たんぱく質 19.8g, 脂質 17.4g, 炭水化物 92g, 食塩相当量 2.5g	鮭のチーズピカタ エネルギー 703 kcal, たんぱく質 33.5g, 脂質 19.4g, 炭水化物 92.9g, 食塩相当量 2.8g
日替丼	ロコモコ エネルギー 695 kcal, たんぱく質 24.1g, 脂質 21.4g, 炭水化物 96.5g, 食塩相当量 1.7g	麻婆飯 エネルギー 747 kcal, たんぱく質 31.5g, 脂質 28g, 炭水化物 85.8g, 食塩相当量 2.8g	エビマヨ丼 エネルギー 619 kcal, たんぱく質 11.8g, 脂質 22.1g, 炭水化物 89.2g, 食塩相当量 1g	牛丼 エネルギー 706 kcal, たんぱく質 18.9g, 脂質 27.3g, 炭水化物 89.8g, 食塩相当量 1.3g	焼きそば&お好み焼き エネルギー 480 kcal, たんぱく質 15.1g, 脂質 19.2g, 炭水化物 58.1g, 食塩相当量 1.7g
日替麺	豚骨ラーメン エネルギー 442 kcal, たんぱく質 19.9g, 脂質 10.9g, 炭水化物 61.6g, 食塩相当量 5.4g	きつねうどん エネルギー 414 kcal, たんぱく質 12.5g, 脂質 7.9g, 炭水化物 70.7g, 食塩相当量 4.9g	油そば エネルギー 508 kcal, たんぱく質 21.2g, 脂質 16.3g, 炭水化物 63.9g, 食塩相当量 2.3g	月見そば エネルギー 481 kcal, たんぱく質 24.6g, 脂質 8.4g, 炭水化物 75.9g, 食塩相当量 5.5g	パーコー麺 エネルギー 541 kcal, たんぱく質 21.9g, 脂質 18g, 炭水化物 67.7g, 食塩相当量 6.3g

※日替りランチの栄養価は主菜 + 小鉢 + ご飯 + 味噌汁を含んだ数値です。

小鉢 (参考数値)	エネルギー 33 kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 2.2g	炭水化物 69.0g	食塩相当量 3.8g
ご飯 (普通盛り 200g)	エネルギー 286 kcal	たんぱく質 4.8g	脂質 0.7g	炭水化物 62.0g	食塩相当量 0g
味噌汁 (参考数値)	エネルギー 26 kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.8g	炭水化物 2.4g	食塩相当量 1.3g

11月

今月の

イチ
オシ

GAKUSYOKU premium lunch

楽食プレミアムランチ



海鮮丼

800円(税込)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
504 kcal	28.5 g	6.0 g	78.1 g	0.7 g

2020

11 / 12 THU

※写真はすべてイメージです。
※材料の入荷状況によりメニュー変更がございます。
※栄養価の数値にセットのデザートは含まれません。