

2022年 11月

*Cheese!*



プレミアム



88  
(金)

Wチーズの  
チキンソテー



プレミアム



82  
(水)

山盛りチーズの  
バジルトマトパスタ



プレミアム



29  
(火)

とろとろデミ  
クリーミー丼

*Demi-glance*



プレミアム



88  
(金)

赤ワイン香る  
角煮ハヤシ

たっぷり *Cheese!* 濃厚 *Demi-glance*  
チーズ & デミグラス フェア

楽食プレミアム

セット内容は当日サンプル台にてご確認ください

セット  
価格

各

500 (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

# 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
513 kcal	25.9g	41.4g	11.9g	1.1g

**カレーライス**

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
573 kcal	10.6g	19.9g	98.5g	3.4g

**AUTランチ**

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	<b>31</b>	<b>11/ 1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
日替ランチ	アジフライ 299 kcal 14.7g 14.3g 28.2g 1.0g	鯖の南蛮漬け 393 kcal 14.8g 29.4g 15.0g 1.1g	鶏肉の照り焼き 180 kcal 12.0g 11.6g 8.0g 1.0g	麻婆豆腐 371 kcal 25.3g 25.4g 15.0g 3.3g	国産鶏のささみカツ&コロッケ 342 kcal 16.7g 18.0g 28.3g 1.1g
日替丼	豚肉とキャベツのカレー炒め丼 640 kcal 18.5g 30.5g 76.6g 1.7g	どて丼 654 kcal 22.6g 23.0g 92.4g 2.6g	オムライス デミグラスソース 657 kcal 16.7g 21.9g 100.2g 3.8g	和ダレおろしカツ丼 638 kcal 18.9g 18.2g 96.3g 3.0g	黒酢天津飯 568 kcal 12.8g 16.5g 90.2g 5.1g
日替麺	煮干しだしラーメン 433 kcal 17.3g 10.4g 63.9g 7.2g	担々麺 571 kcal 23.8g 19.8g 72.0g 5.6g	山盛りチーズのバジルトマトパスタ 548 kcal 21.3g 12.7g 89.5g 2.2g	鴨葱そば 354 kcal 14.7g 5.7g 62.3g 3.3g	海鮮醤油ラーメン 380 kcal 18.8g 3.2g 66.2g 8.3g
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
日替ランチ	チキンのクリームソース煮 408 kcal 21.3g 28.7g 19.6g 1.9g	チキンのバジル焼き 394 kcal 21.8g 29.9g 7.7g 1.5g	回鍋肉 306 kcal 15.9g 23.1g 11.5g 1.7g	鯖の塩焼き 272 kcal 25.1g 18.1g 5.8g 3.3g	油淋鶏 459 kcal 23.2g 32.6g 15.7g 2.1g
日替丼	茄子のそぼろあんかけ丼 548 kcal 14.4g 18.9g 82.3g 2.0g	シーフードピラフ 458 kcal 15.3g 10.2g 76.8g 1.5g	のり弁風丼 626 kcal 16.2g 15.7g 104.4g 2.8g	味噌チキンカツ丼 727 kcal 28.4g 19.3g 109.9g 3.3g	赤ワイン香る角煮ハヤシ 656 kcal 17.9g 24.3g 89.8g 2.4g
日替麺	ゴマ油香る塩ラーメン 428 kcal 17.3g 8.9g 66.2g 7.2g	竹輪天そば 422 kcal 18.3g 8.3g 68.9g 6.3g	味噌バターラーメン 508 kcal 19.0g 14.2g 73.3g 6.5g	五目あんかけうどん 407 kcal 13.7g 11.6g 67.4g 5.6g	ワンタン麺 400 kcal 14.4g 4.3g 71.8g 6.2g
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
日替ランチ	ハムエッグフライ 402 kcal 12.2g 20.6g 42.7g 1.2g	ミックスグリル 541 kcal 23.0g 36.6g 31.5g 3.0g	いか天の薬味ソース 317 kcal 16.1g 9.0g 38.8g 1.4g	チャプチェ 402 kcal 10.0g 22.6g 41.3g 2.0g	Wチーズのチキンソテー 374 kcal 25.4g 27.0g 6.0g 1.4g
日替丼	焼鶏丼 705 kcal 32.4g 29.3g 79.6g 1.7g	豚ときのこのこってり丼 623 kcal 17.0g 24.7g 85.8g 2.1g	鶏ちゃん丼 670 kcal 27.1g 22.9g 90.2g 2.8g	タルタル唐揚げ丼 836 kcal 25.5g 46.2g 83.0g 1.3g	高菜とろろ丼 429 kcal 14.6g 7.3g 78.6g 1.3g
日替麺	海老だし塩ラーメン 467 kcal 15.3g 12.9g 68.7g 8.6g	野菜たっぷり塩だしうどん 386 kcal 13.0g 11.8g 62.5g 5.7g	豚骨醤油ラーメン 437 kcal 19.4g 10.3g 61.2g 5.8g	けんちんうどん 348 kcal 14.6g 6.5g 61.5g 5.7g	醤油ラーメン 398 kcal 17.3g 5.8g 65.5g 6.5g
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
日替ランチ	ヒレカツ&コロッケ 268 kcal 9.6g 16.1g 22.0g 1.0g	鱈の竜田揚げ 202 kcal 15.1g 10.1g 11.7g 1.5g	肉じゃが 357 kcal 11.6g 22.5g 32.1g 1.4g	白身魚のチーズマヨ焼き 230 kcal 17.9g 13.6g 10.7g 1.2g	ねぎ塩だれチキン 494 kcal 26.3g 36.9g 18.1g 1.9g
日替丼	海老とたまごの中華炒め丼 475 kcal 22.0g 8.6g 78.0g 2.3g	ロコモコ 592 kcal 21.6g 17.2g 88.5g 2.7g	オムライストマトソース 613 kcal 16.5g 18.8g 96.5g 3.0g	豚の生姜炒め丼 612 kcal 21.1g 23.2g 82.0g 1.1g	五目チャーハン 491 kcal 16.0g 12.6g 79.1g 3.3g
日替麺	鶏柚子塩ラーメン 419 kcal 22.0g 6.4g 64.7g 7.3g	豚骨ラーメン 427 kcal 18.9g 9.4g 63.8g 6.7g	鶏みぞれうどん 400 kcal 18.4g 9.7g 62.2g 6.2g	鯛だしラーメン 378 kcal 13.8g 5.0g 65.7g 5.5g	山菜わかめそば 282 kcal 12.0g 2.1g 56.1g 5.3g
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>12/ 1</b>	<b>2</b>
日替ランチ	カニクリーム&かぼちゃコロッケ 401 kcal 5.7g 27.2g 34.4g 1.2g	鱈の柚子胡椒焼き 225 kcal 18.0g 13.0g 6.2g 1.7g	酢豚 466 kcal 17.1g 29.5g 33.9g 2.9g	手仕込みチキンカツ 452 kcal 24.7g 32.4g 13.8g 1.1g	照り焼きハンバーグ 337 kcal 17.2g 14.0g 36.6g 3.7g
日替丼	厚揚げの卵とじ丼 513 kcal 19.6g 12.9g 80.9g 1.8g	とろとろデミクリーミー丼 760 kcal 19.8g 32.8g 97.6g 3.0g	ジャンバラヤ 560 kcal 19.4g 18.2g 83.0g 2.5g	三色丼 575 kcal 22.6g 19.6g 78.1g 1.7g	麻婆飯 625 kcal 25.5g 12.0g 83.7g 3.3g
日替麺	台湾ラーメン 518 kcal 22.7g 16.9g 66.4g 6.9g	白湯うどん 344 kcal 18.2g 5.5g 58.3g 3.6g	黒胡椒ラーメン 422 kcal 17.5g 7.9g 67.0g 7.1g	甘辛カレー肉蕎麦 579 kcal 21.5g 24.2g 71.3g 6.8g	海老天ぷらうどん 399 kcal 12.9g 11.4g 63.8g 5.9g

※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 kcal	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
	26 kcal	2.1g	0.8g	2.4g	1.3g