

新春

開運!グルメ

フェア



桜エビ香る海老尽くしパスタ

プレミアム 長寿の象徴の海老を贅沢に使用! 桜エビの香るソースを、是非お楽しみください。

8月

22 (木) 日

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



1

January

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
	2	3	4	5	6
日替ランチ	<h1>Holiday</h1>				八宝菜 エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.5g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 3.1g
日替丼					ねぎ塩焼鶏丼 エネルギー 665 kcal たんぱく質 30.3g 脂質 29.0g 炭水化物 73.8g 食塩相当量 1.1g
日替麺					とろろ昆布うどん エネルギー 269 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 1.3g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 6.1g

	9	10	11	12	13
日替ランチ	<h1>Holiday</h1>				黒酢酢鶏 エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 38.8g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.6g
日替丼					鶏の照りマヨ丼 エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 30.1g 炭水化物 75.9g 食塩相当量 1.6g
日替麺					高菜豚骨ラーメン エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.5g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 7.2g

	16	17	18	19	20
日替ランチ	チキンカツ エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 19.9g 炭水化物 24.1g 食塩相当量 1.5g	ポークピカタ トマトソース エネルギー 344 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.5g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 0.9g	白身魚の甘酢あんかけ エネルギー 228 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.5g 炭水化物 19.8g 食塩相当量 1.9g	鶏肉の甘味噌焼き エネルギー 320 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.9g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 2.3g	豚肉のプルコギ風 エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 28.8g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 1.4g
日替丼	焼肉丼 エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 24.1g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 1.6g	中華飯 エネルギー 574 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.6g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 4.3g	牛肉のペッパーライス エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 24.7g 炭水化物 78.5g 食塩相当量 2.2g	しらすかき揚げ丼 エネルギー 561 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 13.7g 炭水化物 95.8g 食塩相当量 1.9g	鱈フライのタルタル丼 エネルギー 686 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 29.9g 炭水化物 88.5g 食塩相当量 1.2g
日替麺	さつま揚げそば エネルギー 324 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 2.9g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 5.8g	豚骨醤油ラーメン エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 10.4g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 6.1g	塩ラーメン エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 5.9g 炭水化物 66.4g 食塩相当量 7.4g	カレーラーメン エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.9g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 5.4g	蟹風味のたまごとうどん エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 6.2g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 6.0g

	23	24	25	26	27
日替ランチ	豆腐ハンバーグ エネルギー 253 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 6.6g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 2.7g	サーモンフライ & コロッケ エネルギー 411 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 25.8g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 1.3g	鶏肉のにんにく味噌マヨ焼き エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 33.3g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 1.4g	白身魚のチリソース エネルギー 291 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.6g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 1.7g	海老フライ & 海老クリームコロッケ エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 26.8g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 1.7g
日替丼	ソースカツ丼 エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 17.9g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 2.4g	親子丼 エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.6g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 2.3g	ビビンバ丼 エネルギー 570 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 20.5g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 2.1g	ねぎ塩唐揚げ丼 エネルギー 707 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 32.3g 炭水化物 81.2g 食塩相当量 1.3g	豚丼 エネルギー 694 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 27.3g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 3.8g
日替麺	鶏南蛮そば エネルギー 471 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.7g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 5.5g	台湾ラーメン エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.5g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 7.0g	イカ天うどん エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.1g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 6.5g	味噌ラーメン エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 9.9g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 6.7g	ワンタン麺 エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 4.3g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 6.4g

	30	31	2/1	2	3
日替ランチ	鶏の磯辺揚げ エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 41.5g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 1.1g	鯖の幽庵焼き エネルギー 212 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.7g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 1.1g	アジフライ エネルギー 334 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.7g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 1.0g	麻婆豆腐 エネルギー 371 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.4g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 3.3g	豚肉の香草パン粉焼き トマトソース エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 28.4g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 1.2g
日替丼	豚肉とキャベツのカレー炒め丼 エネルギー 640 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 30.5g 炭水化物 76.6g 食塩相当量 1.7g	オムライス デミグラスソース エネルギー 657 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 21.9g 炭水化物 100.2g 食塩相当量 3.8g	どて丼 エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 2.6g	和ダレおろしかつ丼 エネルギー 637 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.2g 炭水化物 96.0g 食塩相当量 3.0g	天津飯 エネルギー 559 kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.4g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 4.1g
日替麺	しらす温玉うどん エネルギー 344 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 7.5g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 6.3g	煮干しだしラーメン エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.5g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 7.4g	豚骨ラーメン エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.4g 炭水化物 63.8g 食塩相当量 6.8g	山椒香る五目野菜 あんかけうどん エネルギー 382 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.2g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 5.7g	キス天そば エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.4g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 5.1g

※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	0.2g

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