

2023年 8月

スタミナメシのフェア



プレミアム 楽食

セット価格

セット内容は当日サンプル台にてご確認ください

各 600円 (税込)

おいしく楽しく MAKE for YOU
メーキュー株式会社



86 (木) 焼肉カレー
ガーリックマヨソース



82 (水) シビ辛!
カツ麻婆飯

※辛味が苦手な方は
ご注意ください



88 (火) マヌルカンジャン
唐揚げ丼



28 (金) ガーリックソースの
豚フリッター丼

※写真・イラストはすべてイメージです

Lunch Menu



4

April.

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 |
|-------|---|---|---|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 日替ランチ | イカのチリソース <small>エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 12.2g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 1.9g</small> | 鶏肉のにんにく醤油焼き <small>エネルギー 258 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.9g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 1.7g</small> | 手仕込みロースカツ <small>エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25.2g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 1.1g</small> | 鰻の南蛮漬け <small>エネルギー 232 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.2g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 1.5g</small> | 八宝菜 <small>エネルギー 249 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 15.6g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 2.8g</small> |
| 日替丼 | ねぎ塩焼鶏丼 <small>エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 29.0g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 1.1g</small> | 回鍋肉飯 <small>エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.4g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 1.8g</small> | ナスのオイスターソース炒め丼 <small>エネルギー 506 kcal たんぱく質 11.0g 脂質 13.6g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 2.1g</small> | 焼肉カレー プレミアム ガーリックマヨソース <small>エネルギー 833 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 41.3g 炭水化物 101.4g 食塩相当量 4.0g</small> | 三色丼 <small>エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.8g 炭水化物 82.8g 食塩相当量 2.4g</small> |
| 日替麺 | 醤油ラーメン <small>エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 5.8g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 6.5g</small> | きしめん <small>エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.2g 脂質 4.2g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 5.8g</small> | 味噌ラーメン <small>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</small> | とろろ昆布うどん <small>エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.2g 脂質 1.1g 炭水化物 58.8g 食塩相当量 6.0g</small> | 地鶏だしラーメン <small>エネルギー 363 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 1.8g 炭水化物 63g 食塩相当量 4.1g</small> |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 日替ランチ | ポークソテー デミソース <small>エネルギー 348 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.4g 炭水化物 23.4g 食塩相当量 1.2g</small> | 春巻き・焼売の盛り合わせ <small>エネルギー 386 kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.1g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 2.9g</small> | 白身魚の香草パン粉焼き <small>エネルギー 137 kcal たんぱく質 16.0g 脂質 4.0g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.7g</small> | 鶏肉のカレーマヨ焼き <small>エネルギー 387 kcal たんぱく質 11.3g 脂質 33.2g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 1.1g</small> | 豚肉の野菜炒め <small>エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.4g 脂質 25.4g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 1.7g</small> |
| 日替丼 | とうもろこしとツナのピラフ <small>エネルギー 470 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.6g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 2.1g</small> | ロコモコ <small>エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.0g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 1.6g</small> | プレミアム シビ辛! カツ麻婆飯 <small>エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 30.3g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 3.6g</small> | 豚肉ときのこのこってり丼 <small>エネルギー 662 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.3g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 2.2g</small> | カツ丼 <small>エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.2g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 2.8g</small> |
| 日替麺 | 味噌ラーメン <small>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</small> | 鯛だしうどん <small>エネルギー 318 kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.7g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 5.8g</small> | 豚骨ラーメン <small>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</small> | 塩コーンラーメン <small>エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 4.0g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 7.0g</small> | とろろそば <small>エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.3g 脂質 2.1g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 5.0g</small> |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 日替ランチ | チキンカツ <small>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</small> | 白身魚の野菜甘酢あん <small>エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.2g 炭水化物 28g 食塩相当量 2.6g</small> | チーズインハンバーグ デミソース <small>エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.6g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 2.2g</small> | 鶏肉の西京焼き <small>エネルギー 309 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.6g 炭水化物 13.2g 食塩相当量 1.4g</small> | ポークピカタ トマトソース <small>エネルギー 346 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 1.0g</small> |
| 日替丼 | ニンニク味噌だれの ピリ辛焼肉丼 <small>エネルギー 661 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 28.9g 炭水化物 85.5g 食塩相当量 1.7g</small> | プレミアム マヌルカンジャン唐揚げ丼 <small>エネルギー 833 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 37.1g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 2.9g</small> | 牛肉のペッパーライス <small>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</small> | 豚肉のカレー風味炒め丼 <small>エネルギー 676 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 31.3g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 1.7g</small> | 鰻フライのタルタル丼 <small>エネルギー 719 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 30.2g 炭水化物 92.4g 食塩相当量 1.3g</small> |
| 日替麺 | 蟹風味のたまごとうどん <small>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</small> | カレーラーメン <small>エネルギー 570 kcal たんぱく質 20g 脂質 21.9g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 5.4g</small> | きつねそば <small>エネルギー 359 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.5g 炭水化物 60.3g 食塩相当量 5.1g</small> | 豚骨醤油ラーメン <small>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</small> | 関西肉肉うどん <small>エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.2g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 7.1g</small> |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 日替ランチ | 豆腐ハンバーグ <small>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</small> | サーモンフライ & コロッケ <small>エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 27.8g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 1.4g</small> | 鶏肉のにんにく味噌 マヨ焼き <small>エネルギー 395 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 33.3g 炭水化物 6.9g 食塩相当量 1.4g</small> | 豚キムチ <small>エネルギー 358 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 23.0g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 4.6g</small> | 揚鱈の甘辛こしょうダレ <small>エネルギー 197 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.1g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 2.2g</small> |
| 日替丼 | ソースカツ丼 <small>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</small> | 豚丼 <small>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</small> | 親子丼 <small>エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.6g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 2.3g</small> | ねぎ塩唐揚げ丼 <small>エネルギー 838 kcal たんぱく質 31.7g 脂質 42.6g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 1.8g</small> | プレミアム ガーリックソースの 豚フリッター丼 <small>エネルギー 704 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 26.5g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 2.2g</small> |
| 日替麺 | 黒醤油ラーメン <small>エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.9g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 3.7g</small> | 山菜わかめそば <small>エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.9g 脂質 2.0g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 5.3g</small> | 台湾ラーメン <small>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</small> | 山椒香る 五目野菜あんかけうどん <small>エネルギー 377 kcal たんぱく質 11.3g 脂質 11.1g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 5.7g</small> | 黒醤油ラーメン <small>エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.9g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 3.7g</small> |
| | 5/ 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 日替ランチ | Coming Soon | | | | |
| 日替丼 | Coming Soon | | | | |
| 日替麺 | Holiday | | | | |

※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 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 |