

2023年 8月

健康食堂フェア

たんぱく質²⁵グラム チャレンジ



86 豆乳豚骨ちゃんぽん
(火)



85 牛肉のビビンバ
(木)



28 よだれ鶏冷麺
(水)

プレミアム
楽食

各 500円 (税込)

単品
価格

Lunch Menu



6

June

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
	29	30	31	6/1	2
日替ランチ	酢豚 447 kcal, 16.7g, 29.5g, 30.7g, 2.4g	タラのバジルオイル焼き 226 kcal, 16.9g, 10.4g, 16.5g, 1.6g	メンチカツ 371 kcal, 10.6g, 22.3g, 32.6g, 1.5g	照り焼きハンバーグ 337 kcal, 17.2g, 14.0g, 36.6g, 3.7g	手仕込みチキンカツ 465 kcal, 24.2g, 31.9g, 22.9g, 1.1g
日替丼	厚揚げの卵とじ丼 510 kcal, 19.5g, 12.9g, 80.0g, 1.8g	鶏ちゃん丼 670 kcal, 27.1g, 22.9g, 90.2g, 2.8g	ジャンバラヤ 560 kcal, 19.4g, 18.2g, 83.0g, 2.5g	鶏そぼろ丼 536 kcal, 24.6g, 15.5g, 75.2g, 1.9g	麻婆飯 570 kcal, 21.8g, 16.8g, 85.7g, 2.7g
日替麺	味噌ラーメン 465 kcal, 19.2g, 9.9g, 71.6g, 6.7g	台湾ラーメン 518 kcal, 22.7g, 16.9g, 66.4g, 6.9g	大きなお揚げのきつねうどん 363 kcal, 12.3g, 7.9g, 63.9g, 6.3g	海老天ぶらそば 423 kcal, 16.0g, 12.3g, 62.2g, 5.3g	水餃子ラーメン 457 kcal, 16.6g, 8.4g, 75.0g, 6.4g
	5	6	7	8	9
日替ランチ	コロケ & エビカツ 386 kcal, 9.4g, 16.9g, 50.7g, 1.4g	黒胡椒香る白身魚の唐揚げ 281 kcal, 14.8g, 16.1g, 20.1g, 1.8g	ポークソテー トマトソース 323 kcal, 17.5g, 19.1g, 22.8g, 1.3g	鶏肉の生姜焼き 309 kcal, 22.4g, 20.9g, 9.3g, 2.2g	豚肉の辛味炒め 392 kcal, 13.6g, 32.0g, 15.0g, 2.1g
日替丼	メンマ豚丼 596 kcal, 19.8g, 20.5g, 84.2g, 2.2g	ジャークポークライス 663 kcal, 18.8g, 30.6g, 78.8g, 2.6g	鴨葱丼 473 kcal, 19.2g, 11.9g, 74.0g, 1.6g	きのこのかき揚げ丼 533 kcal, 9.6g, 10.5g, 101.2g, 1.4g	木の葉丼 (はんべんの卵とじ丼) 475 kcal, 17.2g, 6.9g, 86.4g, 2.4g
日替麺	醤油ラーメン 396 kcal, 17.3g, 5.9g, 64.7g, 6.5g	プレミアム 豆乳豚骨ちゃんぽん 539 kcal, 25.4g, 21.0g, 68.4g, 5.5g	冷やしサラダうどん 387 kcal, 11.6g, 12.7g, 61.9g, 3.1g	高菜豚骨ラーメン 423 kcal, 18.2g, 9.5g, 62.8g, 7.2g	野菜天ぷらうどん 411 kcal, 10.1g, 7.7g, 78.7g, 5.6g
	12	13	14	15	16
日替ランチ	味噌カツ 395 kcal, 15.0g, 22.1g, 34.2g, 2.4g	鱈のハーブ焼き 158 kcal, 16.9g, 3.0g, 16.0g, 1.0g	鶏肉のハニーマスタードソース 289 kcal, 22g, 19.7g, 8.1g, 1.7g	豚肉のねぎ塩炒め 379 kcal, 12.9g, 33.1g, 11.1g, 1.1g	鯛の香味揚げ 328 kcal, 17.3g, 15.5g, 27.4g, 2.9g
日替丼	中華飯 576 kcal, 16.4g, 22.1g, 80.7g, 2.0g	とり天丼 801 kcal, 27.4g, 31.4g, 101.3g, 2.2g	ちくわののり弁風丼 614 kcal, 18.2g, 8.0g, 114.7g, 4.3g	プレミアム 牛肉のビビンバ 835 kcal, 26.2g, 44.4g, 86.2g, 4.9g	焼肉丼 719 kcal, 19.6g, 31.7g, 91.6g, 3.2g
日替麺	釜玉風とろろうどん 387 kcal, 16.2g, 7.4g, 69g, 4.1g	冷やし中華 442 kcal, 18.5g, 6.3g, 64.6g, 4.7g	わかめコーンラーメン 397 kcal, 14.7g, 4.5g, 71.9g, 6.5g	冷やしなめこおろしそば 308 kcal, 11.6g, 2.0g, 62.1g, 3.1g	カレーラーメン 555 kcal, 22.6g, 19.9g, 69.7g, 5.5g
	19	20	21	22	23
日替ランチ	串カツ&ハムポテト 330 kcal, 9.5g, 20.9g, 27.4g, 0.7g	豚キムチ 358 kcal, 11.6g, 23.0g, 20.8g, 4.6g	白身魚の磯辺揚げ 343 kcal, 19g, 19.3g, 22.0g, 1.3g	豚肉のオイスターソース炒め 325 kcal, 11.4g, 25.4g, 14.9g, 2.1g	タンドリーチキン 325 kcal, 21.9g, 24g, 7.8g, 1.2g
日替丼	親子丼 565 kcal, 24.2g, 14.6g, 85.2g, 2.3g	そばめし 516 kcal, 14.4g, 19.2g, 71.9g, 2.8g	チーズロコモコ 641 kcal, 24.4g, 23.9g, 83.3g, 2.0g	鶏唐チリマヨ丼 820 kcal, 25.8g, 42.7g, 86.8g, 2.1g	タレカツ丼 592 kcal, 16.9g, 17.9g, 92.0g, 1.8g
日替麺	白湯ラーメン 387 kcal, 16.0g, 5.3g, 65.2g, 3.6g	アオサかき揚げうどん 377 kcal, 9.9g, 6.4g, 72.4g, 5.8g	味噌コーンラーメン 488 kcal, 20.1g, 10.3g, 76.0g, 6.4g	あんかけラーメン 476 kcal, 16.5g, 13.5g, 70.1g, 6.1g	冷やしイカ天うどん 452 kcal, 13.7g, 14.0g, 69.9g, 4.6g
	26	27	28	29	30
日替ランチ	W メンチカツ 342 kcal, 10.7g, 20.5g, 29.8g, 1.4g	豚肉の竜田揚げボン酢ソース 253 kcal, 11.1g, 17.6g, 13.5g, 1.2g	サーモンフライ & コロケ 454 kcal, 13.7g, 27.8g, 39.0g, 1.4g	いかと野菜の塩だれ炒め 159 kcal, 10.4g, 6.3g, 17.4g, 1.8g	豚カツ 320 kcal, 13.3g, 21.3g, 19.5g, 0.5g
日替丼	カレーピラフ 570 kcal, 11.3g, 14.4g, 100.5g, 2.1g	ガバオライス 580 kcal, 28.6g, 17.6g, 78.7g, 4.0g	高菜チャーハン 544 kcal, 16.8g, 20.7g, 73.2g, 2.6g	天丼 581 kcal, 15.4g, 11.9g, 102.6g, 2.0g	麻婆茄子丼 526 kcal, 13.9g, 14.4g, 86.6g, 2.8g
日替麺	桜海老香る塩ラーメン 396 kcal, 17.1g, 6.0g, 65.2g, 7.4g	皿うどん 520 kcal, 14.4g, 23.5g, 63.8g, 4.9g	プレミアム よだれ鶏冷麺 505 kcal, 25.3g, 11.7g, 72.6g, 3.2g	冷やし梅おろしそば 529 kcal, 18.9g, 16.7g, 78.1g, 3.7g	塩タンメン 502 kcal, 18.9g, 15.0g, 72.1g, 6.8g

※日替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	0.4g

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