

2023年 11月

Sesame

82

(木)

胡麻たつぷり
甘ダレ唐揚げ



Spicy

88

(水)

BBQソースの
スパイシー唐揚げ



唐チキ^{フェア}

Kara Chick

楽食プレミアム

単品
価格

各

500(税込)円

Seaweed
and Salt

16

(木)

鶏ムネ肉の
海苔塩唐揚げ



Red
Pickled
Ginger

22

(水)

ウスターソース香る
紅生姜唐揚げ



※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	25.9	41.4	11.9	1.1

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	10.6	19.9	98.5	3.4

AUTランチ

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	10/30	31	11/1	2	3
日替ランチ	鶏の磯辺揚げ 625 28.2 41.5 34.1 1.1	アジフライ 303 14.1 15.4 27.1 1.1	鶏肉の山賊焼き 346 22.5 24.1 11.0 2.0	プレミアム 胡麻たっぷり 甘ダレ唐揚げ 671 27.7 48.3 34.8 2.9	豚肉の香草パン粉焼き トマトソース 365 15.6 29.2 13.1 1.4
日替丼	豚肉の辛味炒め丼 694 18.7 32.7 83.1 2.1	のり弁風丼 626 16.2 15.7 104.4 2.8	豚と野菜の 中華あんかけ丼 628 17.3 24.0 85.8 5.0	レタスチャーハン 442 14.8 9.4 75.3 2.8	どて丼 654 22.6 23.0 92.4 2.6
日替麺	もち巾着うどん 327 11.5 4.4 63.9 5.8	鴨汁そば 401 17.4 8.8 64.2 5.1	生姜醤油ラーメン 390 16.7 5.9 64.3 6.3	ちゃんぽん風ラーメン 465 16.9 12.5 69.8 2.6	かしわうどん 361 16.8 8.1 58.7 7.7
	6	7	8	9	10
日替ランチ	白身フライ& イカ香味フライ 379 17.2 17.4 39.2 1.2	酢豚 447 16.7 29.5 30.7 2.4	プレミアム BBQソースの スパイシー唐揚げ 607 26.6 41.1 36.1 2.6	鱈の照り焼き 116 14.9 0.8 11.6 1.6	チキンのバジル焼き 379 22.6 29.6 7.9 2.4
日替丼	茄子のそぼろあんかけ丼 551 14.6 19.0 83.1 2.0	高菜とろろ丼 433 14.8 7.3 78.9 1.4	豚バラの角煮風丼 653 18.5 27.6 85.6 2.9	和ダレおろしカツ丼 637 18.9 18.2 95.9 3.0	海老と野菜のかき揚げ丼 690 18.1 15.7 117.2 1.7
日替麺	塩ラーメン 391 16.0 5.9 65.3 7.2	竹輪天そば 510 20.6 9.3 86.2 6.3	醤油ラーメン 393 17.0 5.8 64.6 6.4	牛玉あんかけうどん 450 18.4 16.1 63.2 5.8	ピリ辛味噌ラーメン 464 19.2 10.0 71.2 8.2
	13	14	15	16	17
日替ランチ	ポークハムカツ 363 10.0 18.7 39.5 1.8	ミックスグリル 445 24.4 32.7 17.0 2.1	ブリの煮付け 287 18.5 14.1 16.6 2.4	プレミアム 鶏ムネ肉の海苔塩唐揚げ 617 31.9 40.6 33.1 1.9	鯛の胡麻風味揚げ 240 15.8 15.0 10.8 1.1
日替丼	鶏肉のテリたま丼 693 34.2 24.9 83.7 3.9	海老マヨ丼 638 18.6 22.2 91.5 0.8	豚肉のねぎ塩炒め丼 681 18.0 33.8 79.2 1.1	シーフードピラフ 404 14.4 4.7 76.4 2.5	ロコモコ 567 20.9 17.0 82.9 1.6
日替麺	きしめん 261 9.2 4.2 49.1 5.8	豚骨ラーメン 427 18.9 9.4 63.8 6.8	たぬきそば 435 15.4 8.9 75.1 5.0	味噌ラーメン 465 19.2 9.9 71.6 6.7	五目あんかけうどん 402 13.0 11.6 66.3 5.6
	20	21	22	23	24
日替ランチ	ヒレカツ 223 12.3 11.6 17.7 0.9	鱈の天ぷら 照り焼きダレ 235 15.4 8.1 24.3 2.5	プレミアム ウスターソース香る 紅生姜唐揚げ 610 26.5 46.1 25.9 2.4	鱈の香草パン粉焼き トマトソース 222 19.5 7.2 19.9 1.1	肉団子の黒酢あん 412 14.3 20.5 42.7 3.0
日替丼	鶏そぼろ丼 536 24.6 15.5 75.2 1.9	豚肉のすき煮風丼 657 18.0 17.9 108.5 5.8	五目チャーハン 530 17.4 14.7 82.8 3.6	豚肉ときのこの ピリ辛味噌炒め丼 662 19.0 28.3 86.7 2.2	三色丼 608 25.8 21.8 78.4 1.8
日替麺	味噌コーンラーメン 488 20.1 10.3 76.0 6.4	大きなお揚げの きつねそば 450 17.8 9.4 74.9 5.5	ピリ辛四川ラーメン 499 18.9 16.2 67.4 8.4	肉うどん 517 17.4 23.3 64.1 6.4	塩ラーメン 391 16.0 5.9 65.3 7.2
	27	28	29	30	12/1
日替ランチ	ハンバーグ ガーリックソース 332 17.7 14.1 34.6 3.6	手仕込みチキンカツ 465 24.2 31.9 22.9 1.1	ホキの南蛮漬け 207 13.4 8.0 20.6 1.7	メンチカツ 385 10.5 22.5 35.3 1.6	ねぎ塩だれチキン 279 21.6 19.3 6.9 1.3
日替丼	厚揚げの卵とじ丼 510 19.5 12.9 80.0 1.8	麻婆飯 570 21.8 16.8 85.7 2.7	トンテキ丼 553 20.4 17.3 79.5 1.7	ねばねば丼 462 14.9 5.4 90.8 3.3	エビミックスフライの 卵とじ丼 680 20.9 21.5 100.1 2.4
日替麺	なめこそば 349 14.0 2.5 69.3 5.0	豚骨醤油ラーメン 441 19.5 10.4 61.7 6.1	アオサのかき揚げうどん 421 10.8 7.5 79.9 5.9	台湾ラーメン 516 22.6 16.9 66.0 6.9	ちゃんぽん麺 484 21.1 15.6 70.9 2.7

※日替りランチの栄養価はメインのみの数値です。

ご飯 (標準200g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	286	4.8	0.7	62.0	0.4

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	2.1	0.8	2.4	1.3