

# 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
	1	2	3	4	5
日替ランチ	<h1>Holiday</h1>				
日替丼					
日替麺					

	8	9	10	11	12
日替ランチ	<h1>Holiday</h1>	チキンのバジル焼き <small>エネルギー 379 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 29.6g 炭水化物 7.9g 食塩相当量 2.4g</small>	ハンバーグ ジンジャーソース <small>エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.0g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 4.2g</small>	青椒肉絲 <small>エネルギー 218 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.5g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 1.8g</small>	<h1>Holiday</h1>
日替丼		中華飯 <small>エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 22.0g 炭水化物 80.0g 食塩相当量 1.8g</small>	牛丼 <small>エネルギー 661 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 27.2g 炭水化物 88.4g 食塩相当量 2.3g</small>	高菜チャーハン <small>エネルギー 731 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 32.7g 炭水化物 89.2g 食塩相当量 4.5g</small>	
日替麺		海老天ぷらそば <small>エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 4.7g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 5.3g</small>	味噌ラーメン <small>エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 7.1g</small>	うどん <small>エネルギー 254 kcal たんぱく質 8.1g 脂質 1.0g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 5.8g</small>	

	15	16	17	18	19
日替ランチ	酢豚 <small>エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 29.5g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 2.4g</small>	鶏肉の甘味噌焼き <small>エネルギー 303 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.9g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 2.3g</small>	鱈のフリット チリソース <small>エネルギー 298 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 1.4g</small>	豚肉の オイスターソース炒め <small>エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.4g 脂質 25.9g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 2.1g</small>	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>
日替丼	カツ丼 <small>エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 23.2g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 2.6g</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>	ねばねば丼 <small>エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 5.4g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 3.3g</small>	ねぎ塩唐揚げ丼 <small>エネルギー 712 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 32.4g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 1.5g</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>
日替麺	豚骨醤油ラーメン <small>エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.2g 炭水化物 64.9g 食塩相当量 6.5g</small>	ためきうどん <small>エネルギー 348 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.4g 炭水化物 64.1g 食塩相当量 5.8g</small>	白湯ラーメン <small>エネルギー 370 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 2.9g 炭水化物 67.1g 食塩相当量 3.5g</small>	京風あんかけそば <small>エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 9.2g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 5.4g</small>	担々麺 <small>エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.3g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 6.0g</small>

	22	23	24	25	26
日替ランチ	アジフライ <small>エネルギー 303 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.4g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 1.1g</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>	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>	鯖の煮付け <small>エネルギー 373 kcal たんぱく質 29.8g 脂質 23.3g 炭水化物 15.7g 食塩相当量 3.6g</small>	鶏肉の竜田揚げ <small>エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.8g 脂質 40.8g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 1.1g</small>
日替丼	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>	レタスチャーハン <small>エネルギー 611 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.5g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 3.4g</small>	しらすかき揚げ丼 <small>エネルギー 560 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.6g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 1.9g</small>	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>	麻婆飯 <small>エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.8g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 2.7g</small>
日替麺	ゴマ油香る塩ラーメン <small>エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.1g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 7.4g</small>	肉うどん <small>エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 23.3g 炭水化物 64.1g 食塩相当量 6.4g</small>	ワンタン麺 <small>エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.0g 脂質 4.1g 炭水化物 75.0g 食塩相当量 6.6g</small>	山菜わかめそば <small>エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.3g 脂質 2.5g 炭水化物 69.2g 食塩相当量 5.3g</small>	味噌ラーメン <small>エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 7.1g</small>

	29	30	31	2/ 1	2
日替ランチ	照りマヨハンバーグ <small>エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.8g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 3.8g</small>	ホキの南蛮漬け <small>エネルギー 207 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 8.0g 炭水化物 20.6g 食塩相当量 1.7g</small>	鶏の磯辺揚げ <small>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</small>	<h1>Coming Soon</h1>	<h1>Coming Soon</h1>
日替丼	のり丼 <small>エネルギー 629 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.9g 炭水化物 104.8g 食塩相当量 2.8g</small>	豚肉の辛味炒め丼 <small>エネルギー 694 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 32.7g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 2.1g</small>	カツ鍋 <small>エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 26.5g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 2.7g</small>		
日替麺	かしわうどん <small>エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 8.1g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 7.7g</small>	醤油ラーメン <small>エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 5.6g 炭水化物 68.2g 食塩相当量 6.8g</small>	酸辣湯麺 (サンラータン麺) <small>エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.1g 炭水化物 70.9g 食塩相当量 3.5g</small>		

※日替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 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