

Lunch Menu



3

March

楽食プレミアム

4 MON・カツ鍋(単品) 500円(税込)

| | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 448 kcal | 20.7g | 26.5g | 32.5g | 2.7g |

楽食プレミアム

| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|-------|---|--|---|---|--|
| | 2/26 | 27 | 28 | 29 | 1 |
| 日替ランチ | チキンピカタ トマトソース <small>エネルギー 404 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.3g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 1.3g</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> | 回鍋肉 <small>エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.1g 脂質 28.8g 炭水化物 16.7g 食塩相当量 2.3g</small> | 鶏の唐揚げ 甘辛こしょうだれ <small>エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 41.9g 炭水化物 20.6g 食塩相当量 3.4g</small> | ハンバーグ ガーリックソース <small>エネルギー 332 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.1g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.6g</small> |
| 日替丼 | 厚揚げの卵とじ丼 <small>エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.5g 炭水化物 80.0g 食塩相当量 1.8g</small> | 焼鶏丼 <small>エネルギー 681 kcal たんぱく質 31.1g 脂質 27.5g 炭水化物 80.0g 食塩相当量 1.5g</small> | チキンライス <small>エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.9g 炭水化物 86.0g 食塩相当量 2.5g</small> | 豚肉ときのこのピリ辛味噌炒め丼 <small>エネルギー 662 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 28.3g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 2.2g</small> | ちらし寿司 <small>エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 3.2g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 2.2g</small> |
| 日替麺 | 水餃子ラーメン <small>エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.2g 炭水化物 78.2g 食塩相当量 6.8g</small> | 大きなお揚げのきつねうどん <small>エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.3g 脂質 7.9g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 6.3g</small> | 台湾ラーメン <small>エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.7g 炭水化物 69.2g 食塩相当量 7.3g</small> | 海老天ぷらそば <small>エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 4.2g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 5.3g</small> | 黒胡椒ラーメン <small>エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 3.3g 炭水化物 70.6g 食塩相当量 7.4g</small> |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 日替ランチ | 鶏肉の生姜焼き <small>エネルギー 309 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.9g 炭水化物 9.3g 食塩相当量 2.2g</small> | 鶏の唐揚げ <small>エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 41.4g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 1.1g</small> | ポークソテー トマトソース <small>エネルギー 323 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.1g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 1.3g</small> | チキン南蛮 <small>エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 44.2g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 2.4g</small> | 豚肉の辛味炒め <small>エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.6g 脂質 32.0g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 2.1g</small> |
| 日替丼 | 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> | チキンカレー <small>エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 25.6g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.6g</small> | 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> | オリジナルカレー <small>エネルギー 488 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 10.7g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 3.1g</small> | とり天丼 <small>エネルギー 800 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 31.4g 炭水化物 101.3g 食塩相当量 2.2g</small> |
| 日替麺 | 塩ラーメン <small>エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 4.9g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 7.6g</small> | たぬきそば <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> | 味噌ラーメン <small>エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 8.9g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 7.1g</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> | 豚骨ラーメン <small>エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.7g 炭水化物 66.7g 食塩相当量 7.3g</small> |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 日替ランチ | 黒酢豚 <small>エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 29.5g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 2.4g</small> | ハンバーグ デミソース <small>エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.3g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 2.4g</small> | 鶏肉のハニーマスタードソース <small>エネルギー 289 kcal たんぱく質 22g 脂質 19.7g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.7g</small> | Holiday | |
| 日替丼 | 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> | ねぎ塩だれ唐揚げ <small>エネルギー 468 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 35.0g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 2.0g</small> | ポークカレー <small>エネルギー 646 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 27.0g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 3.4g</small> | | |
| 日替麺 | 醤油ラーメン <small>エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 4.8g 炭水化物 67.8g 食塩相当量 6.8g</small> | きつねうどん <small>エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.4g 脂質 6.5g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 5.9g</small> | コーンラーメン <small>エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.0g 脂質 4.3g 炭水化物 74.3g 食塩相当量 6.6g</small> | | |



今月は3定食のみの提供です。ご了承ください。よろしくお願ひいたします。

Holiday

3 / 14 ~ 4 / 3
THU WED

※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 |
|---------------|----------------|------------|---------|------------|----------|------------|---------------|------------|---------|-----------|------------|