

食欲爆発!

ダブル盛り
イベント
500(税込)円

サラダ・味噌汁付

みんな大好き♡人気メニューを1つの丼に!

10.14 Thu

パワフル
バーガー×豚丼

WOW
Powerful

10.29 FRI

すたみな
唐揚げ×麻婆丼

GOOD
Stamina

Lunch Menu



10

October

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
839 kcal	36.5g	29.3g	95.4g	3.5g

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
492 kcal	9.6g	10.0g	87.6g	2.5g

AUTランチ

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	27	28	29	30	10/1
日替ランチ	豚肉の生姜焼き <small>エネルギー 316 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.6g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 2.0g</small>	黒胡椒香る鶏の唐揚げ <small>エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 41.1g 炭水化物 11.4g 食塩相当量 0.8g</small>	白身魚の明太マヨネーズ焼き <small>エネルギー 178 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.7g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 1.1g</small>	とろーりチーズのメンチカツ <small>エネルギー 475 kcal たんぱく質 11.9g 脂質 31.3g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 2.1g</small>	鯖の胡麻風味揚げ <small>エネルギー 316 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.7g 炭水化物 9.0g 食塩相当量 1.1g</small>
日替丼	ちくわののり弁風丼 <small>エネルギー 521 kcal たんぱく質 16g 脂質 7.4g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 4.0g</small>	ガパオライス <small>エネルギー 650 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.1g 炭水化物 78.9g 食塩相当量 4.0g</small>	天津飯 <small>エネルギー 572 kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.4g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 4.0g</small>	台湾唐揚げ丼 <small>エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 38.6g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 3.3g</small>	メンマ豚丼 <small>エネルギー 645 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.8g 炭水化物 84.4g 食塩相当量 2.1g</small>
日替麺	紅焼水餃子麺 <small>エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.1g 炭水化物 74.8g 食塩相当量 6.3g</small>	大きなお揚げのきつねそば <small>エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.6g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 5.5g</small>	白湯ラーメン <small>エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.2g 炭水化物 64.7g 食塩相当量 3.4g</small>	釜玉風うどん <small>エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.2g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 4.1g</small>	ピリ辛四川ラーメン <small>エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.0g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 6.8g</small>
	4	5	6	7	8
日替ランチ	鰹の南蛮漬け <small>エネルギー 221 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.6g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 1.7g</small>	白身魚のフライ西京味噌ソース <small>エネルギー 311 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.1g 炭水化物 20.6g 食塩相当量 1.7g</small>	照り焼きチキン <small>エネルギー 410 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 22.9g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 3.8g</small>	麻婆豆腐 <small>エネルギー 380 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.9g 炭水化物 15.2g 食塩相当量 3.5g</small>	鶏肉の甘辛ピーナッツがらめ <small>エネルギー 498 kcal たんぱく質 28.3g 脂質 31.6g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 2.7g</small>
日替丼	焼鶏丼 <small>エネルギー 643 kcal たんぱく質 29g 脂質 20.4g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 1.8g</small>	オムライスデミグラスソース <small>エネルギー 685 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 23.2g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 3.4g</small>	しらすかき揚げ丼 <small>エネルギー 583 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 13.7g 炭水化物 96.1g 食塩相当量 1.9g</small>	とろとろ卵のあんかけそぼろ丼 <small>エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.6g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 2.2g</small>	大麦とひじきのピリ辛ビビンバ丼 <small>エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.4g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 2.3g</small>
日替麺	卵とじうどん <small>エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.4g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 6.1g</small>	地鶏だしラーメン <small>エネルギー 362 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 1.8g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 4.1g</small>	豚汁うどん <small>エネルギー 436 kcal たんぱく質 14g 脂質 8.2g 炭水化物 73.7g 食塩相当量 6.4g</small>	味噌ラーメン <small>エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 7.7g 炭水化物 72g 食塩相当量 4.3g</small>	きつねそば <small>エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.0g 炭水化物 78.1g 食塩相当量 3.5g</small>
	11	12	13	14	15
日替ランチ	ポークステーキ 和風ソース <small>エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 27.6g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 2.1g</small>	白身魚の香草パン粉揚げ <small>エネルギー 268 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.6g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 2.2g</small>	鶏肉の黒酢あんかけ <small>エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.7g 脂質 37.8g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 2.9g</small>	鯖の塩焼き <small>エネルギー 321 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20g 炭水化物 6.7g 食塩相当量 3.8g</small>	春巻・焼売の盛り合わせ <small>エネルギー 372 kcal たんぱく質 8.9g 脂質 20.9g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.0g</small>
日替丼	ナシゴレン <small>エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.1g 炭水化物 81g 食塩相当量 2.8g</small>	回鍋肉飯 <small>エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.6g 炭水化物 81.1g 食塩相当量 2.1g</small>	牛肉のペッパーライス <small>エネルギー 647 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 24.7g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 2.2g</small>	パワフルバーグ×豚丼 <small>エネルギー 883 kcal たんぱく質 29.4g 脂質 36.6g 炭水化物 102g 食塩相当量 5.7g</small>	焼肉丼 <small>エネルギー 671 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.8g 炭水化物 96.7g 食塩相当量 1.8g</small>
日替麺	イカ天そば <small>エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.6g 炭水化物 75g 食塩相当量 5.7g</small>	水餃子ラーメン <small>エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.4g 炭水化物 75.5g 食塩相当量 6.5g</small>	ベジ白湯ラーメン <small>エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.4g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 6.7g</small>	つけ麺 <small>エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 7.9g 炭水化物 79.3g 食塩相当量 3.6g</small>	カレーうどん <small>エネルギー 470 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.2g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 3.0g</small>
	18	19	20	21	22
日替ランチ	チキンカツ おろしポン酢ソース <small>エネルギー 329 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.3g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 2.8g</small>	海老とたまごのチリソース <small>エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 22.3g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 2.5g</small>	チーズインハンバーグ <small>エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.2g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 2.5g</small>	鶏肉の竜田揚げ <small>エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 40.9g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 1.1g</small>	カレーの煮付け <small>エネルギー 176 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 3.2g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 2.3g</small>
日替丼	中華飯 <small>エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.3g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 4.3g</small>	ガパオ風ライス <small>エネルギー 648 kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.5g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 2.9g</small>	のり弁風丼 <small>エネルギー 644 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.7g 炭水化物 104.6g 食塩相当量 2.8g</small>	とうもろこしとツナのピラフ <small>エネルギー 592 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 16.5g 炭水化物 94.6g 食塩相当量 1.9g</small>	ピリ辛豚味噌丼 <small>エネルギー 740 kcal たんぱく質 20g 脂質 30.9g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 1.7g</small>
日替麺	関西風肉うどん <small>エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.9g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 6.3g</small>	昔ながらの醤油ラーメン <small>エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 5.9g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 6.6g</small>	炭火鶏のみぞれそば <small>エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.9g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 5.9g</small>	カレーラーメン <small>エネルギー 567 kcal たんぱく質 20g 脂質 20.4g 炭水化物 71.1g 食塩相当量 5.3g</small>	かき揚げうどん <small>エネルギー 401 kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.3g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 6.7g</small>
	25	26	27	28	29
日替ランチ	豚と野菜のオイスター炒め <small>エネルギー 316 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19g 炭水化物 15.9g 食塩相当量 2.2g</small>	鯖の胡麻焼き <small>エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 29.2g 炭水化物 11.4g 食塩相当量 2.3g</small>	鶏肉のピザ風焼き <small>エネルギー 414 kcal たんぱく質 28.9g 脂質 26.7g 炭水化物 11.2g 食塩相当量 1.5g</small>	豚肉の生姜焼き <small>エネルギー 321 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.7g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 2.0g</small>	海老づくし! 海老フライ & 海老クリームコロッケ <small>エネルギー 329 kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 1.2g</small>
日替丼	ソースカツ丼 <small>エネルギー 726 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 25.7g 炭水化物 99.8g 食塩相当量 2.6g</small>	和風オムライス <small>エネルギー 504 kcal たんぱく質 11.7g 脂質 13.2g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 4.7g</small>	五目チャーハン <small>エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.5g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 2.6g</small>	ソイミートのピリ辛ビビンバ丼 <small>エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.3g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 2.9g</small>	すたみな唐揚げ×麻婆丼 <small>エネルギー 1,119 kcal たんぱく質 48.2g 脂質 55.3g 炭水化物 97.5g 食塩相当量 4.8g</small>
日替麺	葱ラーメン <small>エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.2g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 6.7g</small>	台湾ラーメン <small>エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.5g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 6.3g</small>	豆苗と桜えびのかき揚げうどん <small>エネルギー 403 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.5g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 5.9g</small>	鶏南蛮そば <small>エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 12.2g 炭水化物 71.3g 食塩相当量 6.5g</small>	ふんわり卵ラーメン <small>エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.4g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 5.9g</small>

※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