

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
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
	1	2	3	4	5
日替ランチ	タンドリーチキン エネルギー 522 kcal, たんぱく質 32.4g, 脂質 39.0g, 炭水化物 5.8g, 食塩相当量 1.2g	鯖のチーズマヨ焼き エネルギー 306 kcal, たんぱく質 20.3g, 脂質 22.0g, 炭水化物 6.2g, 食塩相当量 1.3g	麻婆豆腐 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	白身魚の二色天ぷら エネルギー 354 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 17.0g, 炭水化物 28.3g, 食塩相当量 1.6g	アジフライ エネルギー 386 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 23.1g, 炭水化物 28.8g, 食塩相当量 1.2g
日替丼	天丼 エネルギー 581 kcal, たんぱく質 13.4g, 脂質 11.4g, 炭水化物 100.5g, 食塩相当量 1.6g	トルコライス エネルギー 707 kcal, たんぱく質 24.1g, 脂質 20.6g, 炭水化物 103.1g, 食塩相当量 4.5g	炭火焼つくね丼 エネルギー 609 kcal, たんぱく質 21.7g, 脂質 19.0g, 炭水化物 85g, 食塩相当量 3.7g	どて丼 エネルギー 772 kcal, たんぱく質 25.4g, 脂質 30.0g, 炭水化物 92.8g, 食塩相当量 2.6g	さつまいもピラフ&デミチキンカツ エネルギー 875 kcal, たんぱく質 32.7g, 脂質 36.9g, 炭水化物 96.1g, 食塩相当量 4.0g
日替麺	煮干しだしラーメン エネルギー 436 kcal, たんぱく質 17.5g, 脂質 10.5g, 炭水化物 64.7g, 食塩相当量 7.4g	鴨汁そば エネルギー 415 kcal, たんぱく質 17.4g, 脂質 10.0g, 炭水化物 64.3g, 食塩相当量 5.6g	肉うどん エネルギー 510 kcal, たんぱく質 16.2g, 脂質 18.8g, 炭水化物 62.9g, 食塩相当量 7.4g	塩バターラーメン エネルギー 438 kcal, たんぱく質 16.2g, 脂質 9.9g, 炭水化物 67.5g, 食塩相当量 6.7g	豚骨チャーシューラーメン エネルギー 430 kcal, たんぱく質 18.3g, 脂質 10.1g, 炭水化物 63.2g, 食塩相当量 6.2g
	8	9	10	11	12
日替ランチ	ポークソテー きのこデミソース エネルギー 448 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 29.4g, 炭水化物 25.9g, 食塩相当量 1.6g	油淋鶏(ユーリンチー) エネルギー 474 kcal, たんぱく質 23.4g, 脂質 35.4g, 炭水化物 11.3g, 食塩相当量 1.7g	鯖の柚子胡椒焼き エネルギー 210 kcal, たんぱく質 19.2g, 脂質 9.8g, 炭水化物 10.4g, 食塩相当量 1.6g	鯖の煮付け エネルギー 380 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 24.7g, 炭水化物 17.5g, 食塩相当量 2.3g	チキンのバジル焼き エネルギー 458 kcal, たんぱく質 27.2g, 脂質 33.0g, 炭水化物 9.2g, 食塩相当量 3.0g
日替丼	豚キムチ丼 エネルギー 614 kcal, たんぱく質 16.0g, 脂質 18.9g, 炭水化物 89.9g, 食塩相当量 2.6g	明太高菜とろろ丼 エネルギー 468 kcal, たんぱく質 17.3g, 脂質 7.5g, 炭水化物 78.6g, 食塩相当量 1.9g	マッシュルーム香る クリームソースオムライス エネルギー 629 kcal, たんぱく質 17g, 脂質 23.7g, 炭水化物 83.8g, 食塩相当量 1.8g	ヤンニョムチキンカツ丼 エネルギー 967 kcal, たんぱく質 31.8g, 脂質 42g, 炭水化物 105.7g, 食塩相当量 3.6g	天津飯 エネルギー 536 kcal, たんぱく質 10.9g, 脂質 17.3g, 炭水化物 80.9g, 食塩相当量 2.7g
日替麺	ワンタン麺 エネルギー 408 kcal, たんぱく質 15.2g, 脂質 4.3g, 炭水化物 73.0g, 食塩相当量 6.4g	わかめそば エネルギー 323 kcal, たんぱく質 14.8g, 脂質 4.7g, 炭水化物 55.3g, 食塩相当量 6.2g	濃厚背脂味噌ラーメン エネルギー 639 kcal, たんぱく質 20.6g, 脂質 26.8g, 炭水化物 75.8g, 食塩相当量 6.9g	酸辣湯うどん エネルギー 485 kcal, たんぱく質 17.3g, 脂質 14.8g, 炭水化物 66.0g, 食塩相当量 3.6g	醤油ラーメン エネルギー 394 kcal, たんぱく質 17.0g, 脂質 5.8g, 炭水化物 65.2g, 食塩相当量 6.5g
	15	16	17	18	19
日替ランチ	サーモンフライ & コロッケ エネルギー 583 kcal, たんぱく質 11.9g, 脂質 43.4g, 炭水化物 35.2g, 食塩相当量 1.8g	チキンの香草パン粉焼き エネルギー 582 kcal, たんぱく質 28.4g, 脂質 32.6g, 炭水化物 39.7g, 食塩相当量 3.1g	白身魚サラダ*仕立て バルサミソース エネルギー 233 kcal, たんぱく質 18.3g, 脂質 11.9g, 炭水化物 11.7g, 食塩相当量 1.3g	ぶりの幽庵焼き 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	ミックスグリル エネルギー 563 kcal, たんぱく質 25.3g, 脂質 36.4g, 炭水化物 32.4g, 食塩相当量 3.0g
日替丼	味噌カツ丼 エネルギー 662 kcal, たんぱく質 18.5g, 脂質 19.0g, 炭水化物 100.6g, 食塩相当量 2.7g	ビビンバ丼 エネルギー 540 kcal, たんぱく質 23.4g, 脂質 12.2g, 炭水化物 80.5g, 食塩相当量 2.6g	親子丼 エネルギー 598 kcal, たんぱく質 25.4g, 脂質 16.6g, 炭水化物 81.2g, 食塩相当量 1.3g	タルタル唐揚げ丼 エネルギー 883 kcal, たんぱく質 29.4g, 脂質 36.6g, 炭水化物 102.0g, 食塩相当量 5.7g	鶏そぼろ丼 エネルギー 602 kcal, たんぱく質 27.7g, 脂質 18.1g, 炭水化物 75.3g, 食塩相当量 1.9g
日替麺	竹輪天そば エネルギー 425 kcal, たんぱく質 15.3g, 脂質 7.7g, 炭水化物 72.7g, 食塩相当量 4.2g	アマトリチャーナ (ベーコンとチーズのトマトパスタ) エネルギー 511 kcal, たんぱく質 18.6g, 脂質 14.9g, 炭水化物 71.7g, 食塩相当量 2.9g	油そば エネルギー 496 kcal, たんぱく質 14.7g, 脂質 11.3g, 炭水化物 80.3g, 食塩相当量 3.9g	チャンポン麺 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	五目あなかけうどん エネルギー 480 kcal, たんぱく質 15.9g, 脂質 14.4g, 炭水化物 67.6g, 食塩相当量 5.7g
	22	23	24	25	26
日替ランチ	がっつりトンテキ エネルギー 320 kcal, たんぱく質 18.0g, 脂質 22.2g, 炭水化物 8.6g, 食塩相当量 1.5g	揚げ鰹のトマトソース エネルギー 347 kcal, たんぱく質 19.3g, 脂質 19.2g, 炭水化物 22.7g, 食塩相当量 1.7g	チャブチェ エネルギー 414 kcal, たんぱく質 12.8g, 脂質 20.5g, 炭水化物 41.7g, 食塩相当量 1.8g	メンチカツ エネルギー 432 kcal, たんぱく質 12.4g, 脂質 25.9g, 炭水化物 36.6g, 食塩相当量 1.6g	鯖の西京漬け焼き エネルギー 247 kcal, たんぱく質 19.1g, 脂質 13.9g, 炭水化物 10.0g, 食塩相当量 1.8g
日替丼	ハヤシライス エネルギー 631 kcal, たんぱく質 12.0g, 脂質 23.6g, 炭水化物 88.5g, 食塩相当量 3.4g	豚の生姜焼き丼 エネルギー 642 kcal, たんぱく質 23.0g, 脂質 19.4g, 炭水化物 86.1g, 食塩相当量 2.0g	かに風味チャーハン エネルギー 490 kcal, たんぱく質 16.0g, 脂質 11.4g, 炭水化物 77.2g, 食塩相当量 3.0g	鶏ごぼうご飯 エネルギー 512 kcal, たんぱく質 20g, 脂質 12.1g, 炭水化物 75.2g, 食塩相当量 1.9g	ロコモコ エネルギー 643 kcal, たんぱく質 22.3g, 脂質 19.7g, 炭水化物 88.2g, 食塩相当量 2.7g
日替麺	味噌ラーメン エネルギー 499 kcal, たんぱく質 21.6g, 脂質 12.5g, 炭水化物 70.9g, 食塩相当量 6.8g	卵とじそば エネルギー 389 kcal, たんぱく質 18.1g, 脂質 7.4g, 炭水化物 61.9g, 食塩相当量 6.1g	担々麺 エネルギー 672 kcal, たんぱく質 30.5g, 脂質 25.4g, 炭水化物 74.1g, 食塩相当量 5.8g	鯛だしうどん エネルギー 340 kcal, たんぱく質 10.9g, 脂質 4.8g, 炭水化物 60.4g, 食塩相当量 5.8g	海老ときのこの バジルクリームパスタ エネルギー 585 kcal, たんぱく質 20.5g, 脂質 14.8g, 炭水化物 92.1g, 食塩相当量 3.4g
	29	30	12/1	2	3
日替ランチ	手羽先風から揚げ エネルギー 560 kcal, たんぱく質 25.5g, 脂質 41.3g, 炭水化物 15.6g, 食塩相当量 1.7g	回鍋肉 エネルギー 416 kcal, たんぱく質 16.8g, 脂質 29.9g, 炭水化物 18.3g, 食塩相当量 2.5g	豚肉の利休焼き エネルギー 256 kcal, たんぱく質 16.1g, 脂質 17.7g, 炭水化物 6.6g, 食塩相当量 1.2g	鯖の醤油麹漬け焼き エネルギー 315 kcal, たんぱく質 16.7g, 脂質 21.6g, 炭水化物 10.9g, 食塩相当量 1.9g	揚鰹の甘辛こしょうだれ エネルギー 192 kcal, たんぱく質 15.1g, 脂質 8.9g, 炭水化物 11.4g, 食塩相当量 1.7g
日替丼	中華飯 エネルギー 626 kcal, たんぱく質 22.7g, 脂質 20.2g, 炭水化物 83.5g, 食塩相当量 4.0g	ジャンバラヤ エネルギー 574 kcal, たんぱく質 19.4g, 脂質 16.2g, 炭水化物 83.1g, 食塩相当量 2.5g	鶏肉のテリたま丼 エネルギー 699 kcal, たんぱく質 30.3g, 脂質 25.1g, 炭水化物 81.9g, 食塩相当量 3.2g	豚丼 エネルギー 732 kcal, たんぱく質 22.1g, 脂質 27.3g, 炭水化物 91.0g, 食塩相当量 3.6g	スタミナ丼 エネルギー 665 kcal, たんぱく質 21.0g, 脂質 25.7g, 炭水化物 81.8g, 食塩相当量 2.5g
日替麺	水餃子ラーメン 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	海老天ぷらそば エネルギー 440 kcal, たんぱく質 17.7g, 脂質 12.5g, 炭水化物 63.3g, 食塩相当量 5.3g	山菜うどん エネルギー 289 kcal, たんぱく質 9.6g, 脂質 1.1g, 炭水化物 59.1g, 食塩相当量 7.9g	味噌煮込みうどん エネルギー 514 kcal, たんぱく質 25.5g, 脂質 14.1g, 炭水化物 65.2g, 食塩相当量 4.8g	塩ラーメン エネルギー 437 kcal, たんぱく質 20.1g, 脂質 8.5g, 炭水化物 66.7g, 食塩相当量 5.7g

※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