

# Lunch Menu



# 3

# March

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
AUTランチ	台湾風丼&わかめスープ <small>エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 12.2g 炭水化物 68.2g 食塩相当量 6.3g</small>	学生様ランチ <small>エネルギー 825 kcal たんぱく質 22.2g 脂 質 17.8g 炭水化物 145.7g 食塩相当量 4.0g</small>	豚汁&コロッケ&ご飯 <small>エネルギー 598 kcal たんぱく質 14.1g 脂 質 16.3g 炭水化物 101.3g 食塩相当量 1.6g</small>	カツカレーラーメン&ご飯 <small>エネルギー 1380 kcal たんぱく質 37.0g 脂 質 35.8g 炭水化物 228.8g 食塩相当量 6.2g</small>	お好み焼き&醤油ラーメン <small>エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 21.4g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 2.2g</small>
日替ランチ	鶏つくねと野菜の塩麹煮込み <small>エネルギー 253 kcal たんぱく質 12.9g 脂 質 14.3g 炭水化物 17.7g 食塩相当量 3.9g</small>	ホキのフリットオーロラソース <small>エネルギー 331 kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 17.0g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 1.6g</small>	酢豚 <small>エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 26.9g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 2.4g</small>	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>	白身魚フライと海老カツ <small>エネルギー 249 kcal たんぱく質 11.1g 脂 質 13.7g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.7g</small>
日替丼	スパイシーカレー <small>エネルギー 590 kcal たんぱく質 12.6g 脂 質 19.8g 炭水化物 91.8g 食塩相当量 3.1g</small>	麻婆茄子丼 <small>エネルギー 544 kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 17.2g 炭水化物 86.2g 食塩相当量 2.7g</small>	ビビンバ丼 <small>エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 29.6g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 2.3g</small>	そばめし <small>エネルギー 512 kcal たんぱく質 14.1g 脂 質 19.1g 炭水化物 71.7g 食塩相当量 2.9g</small>	木の葉丼(はんぺんの卵とし丼) <small>エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 6.9g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 2.4g</small>
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
日替ランチ	ハンバーグおろしポン酢ソース <small>エネルギー 309 kcal たんぱく質 14.7g 脂 質 19.9g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 2.8g</small>	オムレツ トマトソース <small>エネルギー 239 kcal たんぱく質 13.2g 脂 質 8.2g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 1.6g</small>	ホキ磯辺揚げ和風おろしダレ <small>エネルギー 204 kcal たんぱく質 14.5g 脂 質 8.4g 炭水化物 18.4g 食塩相当量 1.4g</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 22.0g 脂 質 19.7g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.7g</small>	<b>Holiday</b>
日替丼	中華飯 <small>エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 22.0g 炭水化物 80.1g 食塩相当量 1.8g</small>	タルタル唐揚げ丼 <small>エネルギー 918 kcal たんぱく質 31.5g 脂 質 52.8g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 1.3g</small>	豚焼肉丼 <small>エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 27.4g 炭水化物 83.8g 食塩相当量 1.7g</small>	ポークカレー <small>エネルギー 506 kcal たんぱく質 12.2g 脂 質 20.9g 炭水化物 71.3g 食塩相当量 1.9g</small>	
日替麺	関西風肉うどん <small>エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.3g 脂 質 14.2g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 7.1g</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>	大きなお揚げのきつねうどん・そば <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>	担々麺 <small>エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 19.4g 炭水化物 71.1g 食塩相当量 5.3g</small>	



**今月は3定食のみの提供です。ご了承ください。**  
 よろしくお願いいいたします。

※食材の仕入れ状況により、メニューが変更になる場合がございます。  
 併せてご了承ください。よろしくお願いいいたします。

**休業  
期間**

**3 / 14 ~ 4 / 6**  
**FRI SUN**

**4 / 7 MON**

新年度

**営業開始**

皆様のご利用をお待ちしております

※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	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	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
	286 kcal	4.8g	0.7g	62.0g	0g		26 kcal	2.1g	0.8g	2.4g	1.3g