2025年6月

プレミアム

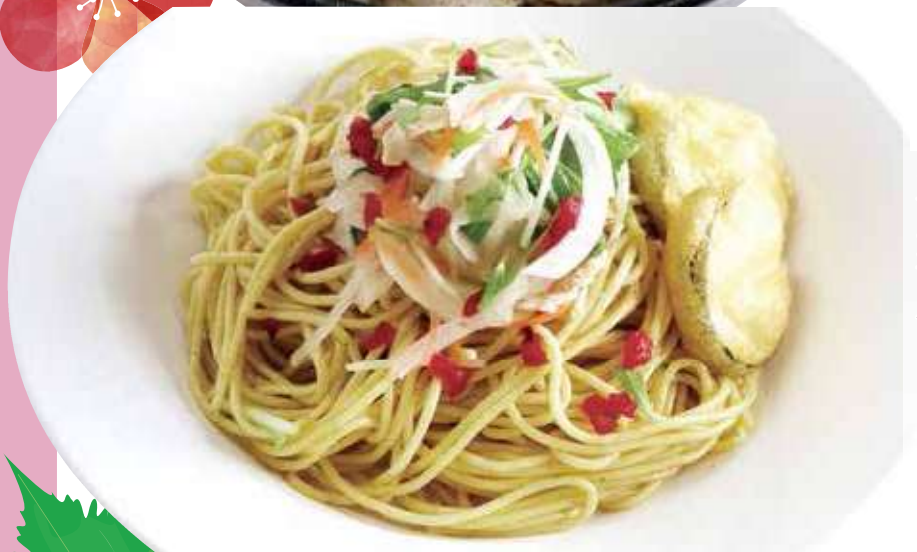
さっぱり梅しそフェア



4（水） 梅と鬼おろしのささみ天



12（木） 梅ときゅうりの豚しゃぶ丼



20（金） 蒸し鶏の梅しそ冷製パスタ



24（火） 梅風味のネバトロ牛丼

プレミアム楽食

単品価格

各700円（税込）

※写真・イラストはすべてイメージです

おいしさ楽しく MAKE for YOU
メーキュー株式会社

Lunch Menu 6 June

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2	**3**	**4**	**5**	**6**
AUTランチ	回鍋肉飯&塩ラーメン エネルギー 824kcal / たんぱく質 20.6g / 脂質 26.4g / 炭水化物 129.7g / 食塩相当量 2.3g	カツカレーうどん&ご飯 エネルギー 1,253kcal / たんぱく質 32.7g / 脂質 26.5g / 炭水化物 225.3g / 食塩相当量 8.2g	ハンバーガー&サラダ&ポテト エネルギー 387kcal / たんぱく質 16.9g / 脂質 21.5g / 炭水化物 31.1g / 食塩相当量 1.8g	チキンライス&ハンバーグ エネルギー 529kcal / たんぱく質 14.0g / 脂質 6.0g / 炭水化物 107.5g / 食塩相当量 1.8g	ミートスパゲティ&ピラフ エネルギー 1,007kcal / たんぱく質 32.7g / 脂質 33.8g / 炭水化物 150.3g / 食塩相当量 3.2g
日替ランチ	チキン南蛮 エネルギー 307kcal / たんぱく質 18.8g / 脂質 20.9g / 炭水化物 12.7g / 食塩相当量 1.2g	ハムエッグフライ エネルギー 338kcal / たんぱく質 11.0g / 脂質 21.3g / 炭水化物 26.8g / 食塩相当量 1.1g	プレミアム 梅と鬼おろしのササミ天 エネルギー 241kcal / たんぱく質 21.6g / 脂質 9.5g / 炭水化物 17.9g / 食塩相当量 1.3g	鶏肉の照り焼き エネルギー 311kcal / たんぱく質 22.4g / 脂質 20.6g / 炭水化物 10.8g / 食塩相当量 0.7g	豚肉の香草パン粉焼きデミソース エネルギー 305kcal / たんぱく質 18.0g / 脂質 20.1g / 炭水化物 14.5g / 食塩相当量 0.7g
日替ラーメン	冷やし山菜わかめうどん・そば エネルギー 284kcal / たんぱく質 8.8g / 脂質 1.0g / 炭水化物 64g / 食塩相当量 4.2g	ピリ辛味噌ラーメン エネルギー 450kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 9.0g / 炭水化物 74.0g / 食塩相当量 8.6g	うどん エネルギー 663kcal / たんぱく質 25.9g / 脂質 6.0g / 炭水化物 129.5g / 食塩相当量 12.7g	きしめん エネルギー 699kcal / たんぱく質 25.3g / 脂質 11.9g / 炭水化物 122.9g / 食塩相当量 11.9g	台湾カレーラーメン エネルギー 546kcal / たんぱく質 23.5g / 脂質 17.9g / 炭水化物 75.5g / 食塩相当量 7.3g
	9	**10**	**11**	**12**	**13**
AUTランチ	W味噌カツ&大盛ご飯 エネルギー 418kcal / たんぱく質 22.0g / 脂質 18.4g / 炭水化物 40.0g / 食塩相当量 1.9g	麻婆チャーハン&塩ラーメン エネルギー 1,022kcal / たんぱく質 42.2g / 脂質 36.5g / 炭水化物 133.4g / 食塩相当量 6.9g	ハヤシライス&唐揚げ エネルギー 524kcal / たんぱく質 12.9g / 脂質 24.1g / 炭水化物 67.0g / 食塩相当量 2.2g	豚キムチ&大盛ご飯 エネルギー 1,022kcal / たんぱく質 25.6g / 脂質 38.3g / 炭水化物 135.9g / 食塩相当量 6.8g	冷やし中華&おにぎり エネルギー 272kcal / たんぱく質 10.2g / 脂質 2.4g / 炭水化物 46.2g / 食塩相当量 2.3g
日替ランチ	きのこソースハンバーグ エネルギー 244kcal / たんぱく質 15g / 脂質 12.8g / 炭水化物 18.3g / 食塩相当量 2.6g	ホキのにんにく醤油唐揚げ エネルギー 194kcal / たんぱく質 13.6g / 脂質 8.3g / 炭水化物 16.4g / 食塩相当量 1.4g	豚焼肉 エネルギー 407kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 30.9g / 炭水化物 20.7g / 食塩相当量 2.8g	プレミアム 梅ときゅうりの豚しゃぶ丼 エネルギー 650kcal / たんぱく質 15.3g / 脂質 29.9g / 炭水化物 79.9g / 食塩相当量 2.0g	鶏天 エネルギー 223kcal / たんぱく質 11.5g / 脂質 15.1g / 炭水化物 10.9g / 食塩相当量 0.9g
日替ラーメン	黒醤油ラーメン エネルギー 401kcal / たんぱく質 16.4g / 脂質 6.8g / 炭水化物 68.3g / 食塩相当量 7.8g	大きなお揚げのきつねうどん・そば エネルギー 363kcal / たんぱく質 12.3g / 脂質 7.9g / 炭水化物 63.9g / 食塩相当量 6.3g	高菜豚骨ラーメン エネルギー 421kcal / たんぱく質 17.9g / 脂質 9.4g / 炭水化物 66.1g / 食塩相当量 7.4g	わかめコーンラーメン エネルギー 391kcal / たんぱく質 14.1g / 脂質 4.3g / 炭水化物 75.3g / 食塩相当量 7.0g	たぬきうどん・そば エネルギー 348kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 7.4g / 炭水化物 64.1g / 食塩相当量 5.8g
	16	**17**	**18**	**19**	**20**
AUTランチ	豚丼&ミニうどん エネルギー 729kcal / たんぱく質 19.5g / 脂質 29.4g / 炭水化物 98.6g / 食塩相当量 1.4g	中華飯&塩ラーメン エネルギー 1,106kcal / たんぱく質 35.6g / 脂質 27.8g / 炭水化物 181g / 食塩相当量 25.0g	手仕込みチキンカツ&大盛ご飯 エネルギー 467kcal / たんぱく質 24.2g / 脂質 31.9g / 炭水化物 22.9g / 食塩相当量 1.1g	コロッケ盛り合わせ エネルギー 1,061kcal / たんぱく質 20.7g / 脂質 25.4g / 炭水化物 188.8g / 食塩相当量 2.4g	豚肉ニンニク中華炒め&五目炒飯 エネルギー 285kcal / たんぱく質 10.5g / 脂質 21.7g / 炭水化物 13.2g / 食塩相当量 2.3g
日替ランチ	ミックスフライ エネルギー 425kcal / たんぱく質 12.8g / 脂質 22.9g / 炭水化物 41.5g / 食塩相当量 1.2g	あまだれメンチカツ エネルギー 333kcal / たんぱく質 10.7g / 脂質 13.7g / 炭水化物 41.7g / 食塩相当量 2.4g	オムレツ トマトソース エネルギー 239kcal / たんぱく質 13.2g / 脂質 8.2g / 炭水化物 29.0g / 食塩相当量 1.6g	鶏の生姜焼き エネルギー 341kcal / たんぱく質 22.8g / 脂質 20.8g / 炭水化物 16.0g / 食塩相当量 1.7g	プレミアム 蒸し鶏の梅しそ冷製パスタ エネルギー 535kcal / たんぱく質 20.5g / 脂質 17.9g / 炭水化物 75.4g / 食塩相当量 5.3g
日替ラーメン	担々麺 エネルギー 562kcal / たんぱく質 23.6g / 脂質 19.4g / 炭水化物 71.1g / 食塩相当量 5.3g	塩ラーメン エネルギー 658kcal / たんぱく質 24.6g / 脂質 6.0g / 炭水化物 130.1g / 食塩相当量 13.4g	鶏だしうどん エネルギー 396kcal / たんぱく質 19.2g / 脂質 11.9g / 炭水化物 56.9g / 食塩相当量 3.6g	関西風肉うどん エネルギー 416kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 14.2g / 炭水化物 61.7g / 食塩相当量 7.1g	とんこつ台湾ラーメン エネルギー 539kcal / たんぱく質 24.4g / 脂質 19.3g / 炭水化物 68.3g / 食塩相当量 7.6g
	23	**24**	**25**	**26**	**27**
AUTランチ	クリームスパゲティ&ピラフ エネルギー 1,049kcal / たんぱく質 29.6g / 脂質 30.2g / 炭水化物 170.3g / 食塩相当量 7.0g	大盛り焼肉&大盛ご飯 エネルギー 571kcal / たんぱく質 21.3g / 脂質 45.2g / 炭水化物 24.5g / 食塩相当量 2.8g	カツカレーラーメン&ご飯 エネルギー 1,070kcal / たんぱく質 31.4g / 脂質 35g / 炭水化物 158.2g / 食塩相当量 6.2g	焼肉バーガー&野菜サラダ&ポテト エネルギー 514kcal / たんぱく質 23.4g / 脂質 27.5g / 炭水化物 45g / 食塩相当量 4.1g	学生様ランチ エネルギー 825kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 17.8g / 炭水化物 145.7g / 食塩相当量 4.0g
日替ランチ	肉じゃが エネルギー 368kcal / たんぱく質 12.0g / 脂質 22.8g / 炭水化物 30.5g / 食塩相当量 1.4g	プレミアム 梅風味のネバとろ牛丼 エネルギー 518kcal / たんぱく質 13.7g / 脂質 14.1g / 炭水化物 87.1g / 食塩相当量 2.0g	ハンバーグ エネルギー 366kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 16.3g / 炭水化物 39.0g / 食塩相当量 2.0g	串カツ&ハムポテト エネルギー 443kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 29.9g / 炭水化物 33.9g / 食塩相当量 0.7g	鶏肉の山賊焼き エネルギー 295kcal / たんぱく質 23g / 脂質 18.1g / 炭水化物 12.1g / 食塩相当量 1.9g
日替ラーメン	酸辣湯麺（サンラータン麺） エネルギー 526kcal / たんぱく質 20.4g / 脂質 18.1g / 炭水化物 70.9g / 食塩相当量 3.5g	白湯ラーメン エネルギー 378kcal / たんぱく質 20.9g / 脂質 2.7g / 炭水化物 67.1g / 食塩相当量 7.6g	関西風肉うどん エネルギー 416kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 14.2g / 炭水化物 61.7g / 食塩相当量 7.1g	冷やしラーメン エネルギー 383kcal / たんぱく質 21.7g / 脂質 1.2g / 炭水化物 71.0g / 食塩相当量 4.9g	塩タンメン エネルギー 498kcal / たんぱく質 18.5g / 脂質 14.8g / 炭水化物 75.3g / 食塩相当量 7.2g
	30	**7/1**	**2**	**3**	**4**
AUTランチ	肉ニラ玉丼&わかめスープ エネルギー 803kcal / たんぱく質 34.6g / 脂質 24.5g / 炭水化物 114.5g / 食塩相当量 3.0g	Coming Soon	Coming Soon	Coming Soon	Coming Soon
日替ランチ	いか天の薬味ソース エネルギー 302kcal / たんぱく質 7.4g / 脂質 18.2g / 炭水化物 26.2g / 食塩相当量 1.5g				
日替ラーメン	五目醤油ラーメン エネルギー 456kcal / たんぱく質 16.1g / 脂質 12.3g / 炭水化物 71.4g / 食塩相当量 6.4g				

毎日提供 鶏の唐揚げ定食

※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
	286kcal	4.8g	0.7g	62.0g	0g

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
	26kcal	2.1g	0.8g	2.4g	1.3g

おいしさ楽しく MAKE for YOU
メーチュー株式会社