

[illegible]

ランチの**事前予約**
できます☆

〈予約方法〉

当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。



	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	休日	鶏肉のごま天ぷら エ 350 kcal / た 22.0 g / 脂 24.3 g 炭 12.7 g / 食塩 1.3 g	白身魚のピーナツ揚げ エ 262 kcal / た 16.4 g / 脂 13.0 g 炭 19.3 g / 食塩 2.0 g	チキン南蛮 エ 461 kcal / た 17.5 g / 脂 32.9 g 炭 24.2 g / 食塩 3.0 g	ダッカルビ (鶏肉の韓国風味噌炒め) エ 421 kcal / た 27.1 g / 脂 30.8 g 炭 11.4 g / 食塩 0.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上 のメニューです		白身魚の彩りあんかけ エ 159 kcal / た 15.7 g / 脂 5.2 g 炭 13.9 g / 食塩 1.5 g	海鮮中華炒め エ 174 kcal / た 12.0 g / 脂 7.9 g 炭 16.1 g / 食塩 2.1 g	酢鶏 エ 370 kcal / た 15.5 g / 脂 20.6 g 炭 31.9 g / 食塩 3.2 g	魚の生姜焼き エ 392 kcal / た 20.6 g / 脂 29.6 g 炭 14.3 g / 食塩 2.6 g
日替わり丼 〈汁物付〉		ハヤシライス エ 871 kcal/食塩 3.5 g	具だくさん麻婆丼 エ 722 kcal/食塩 2.7 g	ドライカレー エ 614 kcal/食塩 0.9 g	キムチマヨ牛丼 エ 714 kcal/食塩 1.5 g
日替わり麺		カうどん エ 427 kcal/食塩 3.2 g	太平燕 エ 300 kcal/食塩 3.7 g	担々麺 エ 642 kcal/食塩 6.1 g	高菜スパゲティ エ 414 kcal/食塩 1.7 g
小鉢		ちくわの炒め物	★お楽しみ小鉢★	豚肉と切干大根の煮物	★お楽しみ小鉢★
		ゲソの唐揚げ		お好み串	
		キムチ和え		棒々鶏サラダ	

ランチの事前予約
できます☆

〈予約方法〉
当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。



	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	海老カツ チリソース エ 268 kcal / た 13.1 g / 脂 9.8 g 炭 32.4 g / 食塩 1.8 g	白身魚の チーズムニエル エ 143 kcal / た 15.7 g / 脂 5.8 g 炭 7.6 g / 食塩 0.8 g	鶏肉のマリネ エ 294 kcal / た 27.3 g / 脂 16.2 g 炭 12.5 g / 食塩 0.9 g	チーズハンバーグ エ 303 kcal / た 16.2 g / 脂 17.9 g 炭 17.9 g / 食塩 2.3 g	油淋鶏 (鶏肉の唐揚げねぎソースかけ) エ 426 kcal / た 25.7 g / 脂 29.4 g 炭 15.6 g / 食塩 1.6 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上 のメニューです	肉団子と彩野菜の 甘酢あんかけ エ 333 kcal / た 13.7 g / 脂 15.0 g 炭 34.4 g / 食塩 3.6 g	麻婆豆腐 エ 274 kcal / た 14.3 g / 脂 17.6 g 炭 15.3 g / 食塩 2.0 g	白身魚のピザ焼 エ 192 kcal / た 17.8 g / 脂 7.9 g 炭 13.5 g / 食塩 1.6 g	豚肉のキムチ炒め エ 223 kcal / た 18.2 g / 脂 13.4 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 g	白身魚のごまフライ エ 345 kcal / た 16.9 g / 脂 23.8 g 炭 17.2 g / 食塩 0.8 g
日替わり丼 〈汁物付〉	きんぴら温玉丼 エ 642 kcal/食塩 1.6 g	焼きカレー エ 921 kcal/食塩 3.5 g	豚丼 エ 594 kcal/食塩 1.9 g	鶏肉の照焼丼 エ 617 kcal/食塩 1.5 g	二色丼 エ 760 kcal/食塩 1.1 g
日替わり麺	醤油ラーメン エ 447 kcal/食塩 6.4 g	皿うどん エ 480 kcal/食塩 3.2 g	味噌ラーメン エ 443 kcal/食塩 6.6 g	鶏天うどん エ 602 kcal/食塩 6.1 g	明太子クリーム スパゲティ エ 450 kcal/食塩 2.9 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	小松菜と卵のソテー しいたけ海老詰めフライ ねばねば和え	★お楽しみ小鉢★	ミニハムカツとじ つくね団子 ポテトサラダ	★お楽しみ小鉢★



ランチの事前予約
できます☆

〈予約方法〉

当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します



カレー普通/大盛/ミニカレー(¥290/¥340/¥220) トッピング(¥80) 小鉢(¥80) ミニデザート(¥100)



★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。



	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	チキンチャップ エ 316 kcal / た 21.6 g / 脂 20.7 g 炭 12.7 g / 食塩 1.4 g	魚の南蛮タルタル焼き エ 191 kcal / た 14.5 g / 脂 11.4 g 炭 7.3 g / 食塩 1.3 g	イタリアンチキン エ 269 kcal / た 27.8 g / 脂 13.8 g 炭 10.8 g / 食塩 0.2 g	おろしトンカツ エ 348 kcal / た 13.0 g / 脂 20.8 g 炭 26.8 g / 食塩 1.5 g	トンテキ エ 342 kcal / た 21.8 g / 脂 24.1 g 炭 11.7 g / 食塩 1.7 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上のメニューです	豚肉のキムチ炒め エ 223 kcal / た 18.2 g / 脂 13.4 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 g	豆腐ハンバーグ エ 165 kcal / た 8.4 g / 脂 6.6 g 炭 18.0 g / 食塩 2.0 g	鶏天の甘酢あんかけ エ 536 kcal / た 27.5 g / 脂 36.7 g 炭 24.9 g / 食塩 1.7 g	牛肉のしぐれ煮 エ 338 kcal / た 11.9 g / 脂 25.2 g 炭 20.4 g / 食塩 1.6 g	鶏肉の粒マスタード焼 エ 364 kcal / た 21.7 g / 脂 27.2 g 炭 9.7 g / 食塩 0.9 g
日替わり丼 〈汁物付〉	照りマヨ豚丼 エ 623 kcal/食塩 1.1 g	ボロネーゼ丼 エ 635 kcal/食塩 2.3 g	焼肉チャーハン エ 669 kcal/食塩 2.6 g	ビビンバ丼 エ 676 kcal/食塩 0.4 g	カレーチキン丼 エ 871 kcal/食塩 3.3 g
日替わり麺	肉うどん エ 490 kcal/食塩 3.9 g	担々麺 エ 628 kcal/食塩 7.0 g	月見うどん エ 375 kcal/食塩 3.6 g	味噌ラーメン エ 443 kcal/食塩 6.6 g	親子うどん エ 442 kcal/食塩 3.7 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	金平人参	★お楽しみ小鉢★	茄子のそぼろ煮	★お楽しみ小鉢★
		鶏肉のミニ竜田揚げ		グラタン	
		トマトマリネ		ごぼうサラダ	



ランチの事前予約
できます☆

〈予約方法〉

当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します



カレー普通/大盛/ミニカレー(¥290/¥340/¥220) トッピング(¥80) 小鉢(¥80) ミニデザート(¥100)



★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。



	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	ミックスフライ エ 491 kcal / た 19.9 g / 脂 23.5 g 炭 49.2 g / 食塩 3.1 g	チキンソテー デミグラスソース エ 411 kcal / た 27.2 g / 脂 28.9 g 炭 12.8 g / 食塩 1.1 g			
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上 のメニューです	豚肉と野菜の オイスターソース炒め エ 213 kcal / た 17.9 g / 脂 10.4 g 炭 14.0 g / 食塩 1.8 g	魚の南蛮漬け エ 193 kcal / た 14.7 g / 脂 6.3 g 炭 18.7 g / 食塩 1.7 g			
日替わり丼 〈汁物付〉	ドミカツ丼 エ 686 kcal/食塩 1.1 g	焼肉豚丼 エ 795 kcal/食塩 0.8 g			
日替わり麺	カレーうどん エ 473 kcal/食塩 6.6 g	皿うどん エ 480 kcal/食塩 3.2 g			
小鉢 	★お楽しみ小鉢★	豚肉のペッパーソテー			
		鶏の天ぷら			
		ペンのカレーマヨ和え			

ランチの事前予約
できます☆

〈予約方法〉
当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

カレー普通/大盛/ミニカレー(¥290/¥340/¥220) トッピング(¥80) 小鉢(¥80) ミニデザート(¥100)

★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。
ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。