



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉 エ 325 kcal / た 15.7 g / 脂 11.7 g 炭 39.9 g / 食塩 1.6 g	ミックスフライ エ 325 kcal / た 15.7 g / 脂 11.7 g 炭 39.9 g / 食塩 1.6 g	白身魚のコーン マヨネーズ焼 エ 232 kcal / た 15.6 g / 脂 13.2 g 炭 13.9 g / 食塩 1.7 g	油淋鶏 エ 446 kcal / た 26.6 g / 脂 29.5 g 炭 20.1 g / 食塩 2.0 g	チキン南蛮 エ 457 kcal / た 15.6 g / 脂 32.7 g 炭 25.7 g / 食塩 2.7 g	メンチカツ エ 408 kcal / た 11.5 g / 脂 24.9 g 炭 34.2 g / 食塩 1.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150g以上のメニューです		ヘルシーの提供を お休みさせて頂いています 	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	魚の生姜煮 エ 392 kcal / た 20.6 g / 脂 29.6 g 炭 14.3 g / 食塩 2.6 g	鶏肉の南蛮漬け エ 425 kcal / た 26.4 g / 脂 27.4 g 炭 19.7 g / 食塩 2.2 g
日替わり丼 〈汁物付〉 エ 570 kcal/食塩 0.7 g	豚肉と野菜の チャプチェ丼 エ 570 kcal/食塩 0.7 g	洋風そばろ丼 エ 727 kcal/食塩 1.7 g	ボロネーゼ丼 エ 587 kcal/食塩 2.1 g	鶏天丼 エ 878 kcal/食塩 1.7 g	キムチマヨ豚丼 エ 649 kcal/食塩 1.5 g
日替わり麺 エ 385 kcal/食塩 4.2 g	ペペロンチーノ エ 385 kcal/食塩 4.2 g	高菜スパゲティ エ 415 kcal/食塩 1.7 g	担々麺 エ 564 kcal/食塩 5.8 g	カうどん エ 428 kcal/食塩 3.2 g	豚骨ラーメン エ 513 kcal/食塩 5.6 g
小鉢 	ミートボールのトマト煮	オイスターソース炒め	★お楽しみ小鉢★	豚肉と白菜のクリーム煮	★お楽しみ小鉢★
	ちくわの磯辺揚げ	豚肉野菜フライ		白身魚フライ	
				カリカリベーコンサラダ	

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。



	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	ミックスフライ エ 325 kcal / た 15.7 g / 脂 11.7 g 炭 39.9 g / 食塩 1.6 g	デミグラスハンバーグ エ 252 kcal / た 12.2 g / 脂 14.6 g 炭 17.6 g / 食塩 1.8 g	ダッカルビ エ 330 kcal / た 12.2 g / 脂 20.7 g 炭 22.9 g / 食塩 1.1 g	トンカツ エ 446 kcal / た 26.6 g / 脂 29.5 g 炭 20.1 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
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150g以上のメニューです	五目麻婆 エ 328 kcal / た 13.5 g / 脂 23.7 g 炭 15.3 g / 食塩 2.4 g	鶏肉のさっぱり煮 エ 286 kcal / た 21.5 g / 脂 17.1 g 炭 12.1 g / 食塩 1.9 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	根菜のせハンバーグ エ 287 kcal / た 14.7 g / 脂 15.3 g 炭 21.4 g / 食塩 2.2 g	酢鶏 エ 342 kcal / た 12.7 g / 脂 19.8 g 炭 29.0 g / 食塩 2.5 g
日替わり丼 〈汁物付〉	ハヤシライス エ 871 kcal/食塩 3.5 g	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 662 kcal/食塩 0.7 g	鶏マヨ丼 エ 894 kcal/食塩 2.1 g	揚げ鶏の卵あんかけ丼 エ 741 kcal/食塩 1.7 g	ドミカツ丼 エ 681 kcal/食塩 1.1 g
日替わり麺	ビックなかき揚げうどん エ 426 kcal/食塩 5.0 g	太平燕 エ 300 kcal/食塩 3.7 g	醤油ラーメン エ 434 kcal/食塩 7.1 g	肉うどん エ 490 kcal/食塩 3.9 g	けんちゃんうどん エ 455 kcal/食塩 5.1 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ベーコンとほうれん草のバター炒め ピーマン肉詰めフライ 揚げ浸し	★お楽しみ小鉢★	ジャーマンポテト 春巻 切干大根サラダ	★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。



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	チキンカツ エ 260 kcal / た 18.0 g / 脂 9.8 g 炭 24.8 g / 食塩 1.4 g	チキン南蛮 エ 457 kcal / た 15.6 g / 脂 32.7 g 炭 25.7 g / 食塩 2.7 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	イタリアンチキン エ 283 kcal / た 27.8 g / 脂 13.8 g 炭 10.8 g / 食塩 0.2 g	中華盛り合わせ エ 381 kcal / た 14.1 g / 脂 21.4 g 炭 34.3 g / 食塩 1.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150g以上のメニューです	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	チキンポトフ エ 266 kcal / た 28.5 g / 脂 7.5 g 炭 21.7 g / 食塩 2.4 g	魚の塩焼 エ 354 kcal / た 19.8 g / 脂 30.6 g 炭 4.9 g / 食塩 1.7 g	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	鶏肉のマリネ エ 399 kcal / た 21.0 g / 脂 30.6 g 炭 12.0 g / 食塩 1.1 g
日替わり丼 〈汁物付〉	キムチマヨ豚丼 エ 649 kcal/食塩 1.5 g	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 585 kcal/食塩 0.7 g	鶏天丼 エ 878 kcal/食塩 1.7 g	マヨ豚丼 エ 824 kcal/食塩 1.8 g	麻婆丼 エ 704 kcal/食塩 2.7 g
日替わり麺	ちゃんぽん エ 442 kcal/食塩 7.2 g	きのこクリームスパゲティ エ 433 kcal/食塩 2.2 g	ビックなかき揚げうどん エ 426 kcal/食塩 5.0 g	味噌ラーメン エ 443 kcal/食塩 6.6 g	ペペロンチーノ エ 385 kcal/食塩 4.2 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ビーフソテー 竜田揚げ ピリ辛和え	★お楽しみ小鉢★	筍の和風炒め 揚げ出し豆腐 おかか和え	★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。



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	甘辛唐揚げ エ 321 kcal / た 15.9 g / 脂 18.1 g 炭 24.6 g / 食塩 1.5 g	鶏肉のねぎマヨネーズ焼 エ 337 kcal / た 19.1 g / 脂 24.8 g 炭 10.9 g / 食塩 1.8 g	油淋鶏 エ 441 kcal / た 26.5 g / 脂 29.5 g 炭 19.1 g / 食塩 1.6 g	デミグラスハンバーグ エ 337 kcal / た 15.0 g / 脂 21.7 g 炭 19.5 g / 食塩 1.9 g	チキンカツ エ 260 kcal / た 18.0 g / 脂 9.8 g 炭 24.8 g / 食塩 1.4 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150g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	肉豆腐 エ 261 kcal / た 17.5 g / 脂 14.5 g 炭 18.2 g / 食塩 1.9 g	豚じゃが エ 250 kcal / た 14.9 g / 脂 11.2 g 炭 24.6 g / 食塩 1.5 g	牛肉のしぐれ煮 エ 358 kcal / た 12.8 g / 脂 25.3 g 炭 24.9 g / 食塩 2.0 g
日替わり丼 〈汁物付〉	麻婆丼 エ 704 kcal/食塩 2.7 g	焼肉豚丼 エ 795 kcal/食塩 0.8 g	親子丼 エ 751 kcal/食塩 1.1 g	豚塩丼 エ 596 kcal/食塩 0.9 g	マヨ豚丼 エ 824 kcal/食塩 1.8 g
日替わり麺	明太子クリームスパゲティ エ 451 kcal/食塩 2.9 g	皿うどん エ 490 kcal/食塩 3.9 g	醤油ラーメン エ 434 kcal/食塩 7.1 g	ビックなかき揚げうどん エ 426 kcal/食塩 5.0 g	ミートスパゲティ エ 573 kcal/食塩 1.7 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	豚肉のペッパーソテー 鶏の天ぷら ペンネのカレーマヨ和え	★お楽しみ小鉢★	ビーフソテー いわしの磯部揚げ ひじきとさつま芋のサラダ	★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。



	29日 (月)	30日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	<div style="font-size: 48px; text-align: center; color: red;">休 日</div>	鶏肉のごま天ぷら <small>エ 350 kcal / た 22.0 g / 脂 24.3 g 炭 12.7 g / 食塩 1.3 g</small>			
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150g以上のメニューです		白身魚の彩りあんかけ <small>エ 159 kcal / た 15.7 g / 脂 5.2 g 炭 13.9 g / 食塩 1.5 g</small>			
日替わり丼 〈汁物付〉		ハヤシライス <small>エ 871 kcal/食塩 3.5 g</small>			
日替わり麺		カうどん <small>エ 428 kcal/食塩 3.2 g</small>			
小鉢		★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。