



	2025/3/31 (月)	2025/4/1 (火)	2025/4/2 (水)	2025/4/3 (木)	2025/4/4 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	白身魚のごまフライ エ 350 kcal / た 17.0 g / 脂 23.8 g 炭 18.2 g / 食塩 1.2 g	油淋鶏 (鶏肉の唐揚げねぎソースかけ) エ 446 kcal / た 26.6 g / 脂 29.5 g 炭 20.1 g / 食塩 2.0 g	ハムカツ&コロッケ エ 293 kcal / た 11.0 g / 脂 11.1 g 炭 37.0 g / 食塩 2.8 g	チキン南蛮 エ 455 kcal / た 15.6 g / 脂 32.7 g 炭 25.1 g / 食塩 2.7 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〉	肉団子の甘酢あんかけ エ 456 kcal / た 16.6 g / 脂 27.0 g 炭 35.1 g / 食塩 2.4 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	豚肉と野菜のオイスターソース炒め エ 234 kcal / た 16.5 g / 脂 13.5 g 炭 14.0 g / 食塩 1.8 g	酢鶏 エ 362 kcal / た 13.6 g / 脂 19.9 g 炭 33.5 g / 食塩 2.9 g	豚肉のキムチ炒め エ 247 kcal / た 16.6 g / 脂 16.9 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 g
日替わり丼 〈汁物付〉	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 570 kcal / た 15.7 g / 脂 7.4 g 炭 111.5 g / 食塩 0.7 g	ハヤシライス エ 871 kcal / た 18.0 g / 脂 37.4 g 炭 119.8 g / 食塩 3.5 g	豚塩丼 エ 611 kcal / た 18.3 g / 脂 14.6 g 炭 104.3 g / 食塩 0.9 g	鶏天丼 エ 878 kcal / た 30.4 g / 脂 34.0 g 炭 114.0 g / 食塩 1.7 g	キムチマヨ豚丼 エ 634 kcal / た 19.7 g / 脂 17.9 g 炭 100.4 g / 食塩 1.5 g
日替わり麺	ペペロンチーノ エ 385 kcal / た 14.2 g / 脂 8.3 g 炭 66.6 g / 食塩 4.2 g	かうどん エ 428 kcal / た 8.9 g / 脂 3.5 g 炭 89.9 g / 食塩 3.2 g	豚骨ラーメン エ 513 kcal / た 20.6 g / 脂 16.2 g 炭 71.5 g / 食塩 5.6 g	担々麺 エ 642 kcal / た 24.0 g / 脂 27.7 g 炭 74.6 g / 食塩 6.1 g	高菜スパゲティ エ 416 kcal / た 16.5 g / 脂 8.2 g 炭 70.1 g / 食塩 1.7 g
小鉢	ミートボールのトマト煮	ちくわの炒め物	あんかけ肉団子	豚肉と切干大根の煮物	ウインナーソーテー
	ちくわの磯辺揚げ	ゲソの唐揚げ	白身魚フライ	揚げギョーザ	ホタテ風味フライ
	マヨ和え	キムチ和え	マロニーのポン酢和え	ポテトサラダ	中華風冷奴

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。



	2025/4/7 (月)	2025/4/8 (火)	2025/4/9 (水)	2025/4/10 (木)	2025/4/11 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	串カツとフライの盛り合わせ エ 368 kcal / た 14.5 g / 脂 24.3 g 炭 24.1 g / 食塩 1.3 g	チキン南蛮 エ 455 kcal / た 15.6 g / 脂 32.7 g 炭 25.1 g / 食塩 2.7 g	ハンバーグ 5種野菜のごろごろソース エ 399 kcal / た 15.8 g / 脂 23.7 g 炭 30.3 g / 食塩 2.1 g	油淋鶏 (鶏肉の唐揚げねぎソースかけ) エ 446 kcal / た 26.6 g / 脂 29.5 g 炭 20.1 g / 食塩 2.0 g	トンカツ エ 345 kcal / た 13.0 g / 脂 20.8 g 炭 26.5 g / 食塩 1.6 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	肉団子の甘酢あんかけ 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	鶏肉のマリネ エ 308 kcal / た 27.3 g / 脂 16.3 g 炭 12.4 g / 食塩 0.9 g	豚肉のキムチ炒め エ 247 kcal / た 16.6 g / 脂 16.9 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 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
日替わり丼 〈汁物付〉	きんぴら温玉丼 エ 630 kcal / た 22.8 g / 脂 13.3 g 炭 106.3 g / 食塩 1.6 g	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 580 kcal / た 15.0 g / 脂 9.0 g 炭 111.5 g / 食塩 0.7 g	焼肉豚丼 エ 795 kcal / た 19.1 g / 脂 35.2 g 炭 104.4 g / 食塩 0.8 g	鶏マヨ丼 エ 743 kcal / た 34.8 g / 脂 18.3 g 炭 113.1 g / 食塩 1.8 g	親子丼 エ 751 kcal / た 35.3 g / 脂 24.2 g 炭 100.1 g / 食塩 1.1 g
日替わり麺	醤油ラーメン エ 447 kcal / た 19.4 g / 脂 9.2 g 炭 71.9 g / 食塩 6.4 g	カレーうどん エ 559 kcal / た 19.1 g / 脂 19.9 g 炭 77.0 g / 食塩 5.3 g	味噌ラーメン エ 444 kcal / た 18.1 g / 脂 5.9 g 炭 81.7 g / 食塩 6.7 g	鶏天うどん エ 602 kcal / た 22.1 g / 脂 23.8 g 炭 75.7 g / 食塩 6.1 g	明太子クリームスパゲティ エ 451 kcal / た 16.0 g / 脂 8.7 g 炭 77.4 g / 食塩 2.9 g
小鉢	なすの揚げ煮	小松菜と卵のソテー	カレービーンズ	ミニハムカツとじ	キャベツの味噌マヨ炒め
	ちくわの磯辺揚げ	ピーマン肉詰めフライ	野菜コロッケ (50g)	つくね団子	揚げギョーザ
	キャベツサラダ	ごま和え	春雨サラダ	ポテトサラダ	揚げ茄子のごま和え

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。



	2025/4/14 (月)	2025/4/15 (火)	2025/4/16 (水)	2025/4/17 (木)	2025/4/18 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	チキンカツ エ 265 kcal / た 18.1 g / 脂 9.8 g 炭 25.8 g / 食塩 1.8 g	白身魚の磯辺揚げ エ 262 kcal / た 19.3 g / 脂 13.6 g 炭 16.0 g / 食塩 1.4 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	油淋鶏 (鶏肉の唐揚げねぎソースかけ) エ 441 kcal / た 26.5 g / 脂 29.5 g 炭 19.1 g / 食塩 1.6 g	トマトハンバーグ エ 298 kcal / た 16.1 g / 脂 17.9 g 炭 16.9 g / 食塩 1.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	豚肉のキムチ炒め エ 247 kcal / た 16.6 g / 脂 16.9 g 炭 9.6 g / 食塩 1.8 g	豚じゃが エ 267 kcal / た 13.6 g / 脂 13.9 g 炭 24.3 g / 食塩 1.5 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	魚の煮付け エ 373 kcal / た 19.7 g / 脂 29.5 g 炭 10.1 g / 食塩 2.1 g	鶏肉の粒マスタード焼 エ 366 kcal / た 21.7 g / 脂 27.4 g 炭 9.6 g / 食塩 0.9 g
日替わり丼 〈汁物付〉	照りマヨ豚丼 エ 625 kcal / た 17.5 g / 脂 18.4 g 炭 99.0 g / 食塩 1.1 g	ボロネーゼ丼 エ 587 kcal / た 16.2 g / 脂 11.1 g 炭 105.8 g / 食塩 2.1 g	ドミカツ丼 エ 654 kcal / た 18.0 g / 脂 15.2 g 炭 113.1 g / 食塩 1.1 g	キムチマヨ豚丼 エ 716 kcal / た 17.2 g / 脂 28.8 g 炭 100.4 g / 食塩 1.5 g	焼きカレー エ 828 kcal / た 21.8 g / 脂 35.1 g 炭 106.2 g / 食塩 3.3 g
日替わり麺	ミートスパゲティ エ 573 kcal / た 21.9 g / 脂 19.9 g 炭 76.1 g / 食塩 1.7 g	かうどん エ 435 kcal / た 10.9 g / 脂 1.6 g 炭 94.4 g / 食塩 8.3 g	ビックなかき揚げうどん エ 426 kcal / た 9.9 g / 脂 9.3 g 炭 76.2 g / 食塩 5.0 g	味噌ラーメン エ 444 kcal / た 18.1 g / 脂 5.9 g 炭 81.7 g / 食塩 6.7 g	鶏天うどん エ 602 kcal / た 22.1 g / 脂 23.8 g 炭 75.7 g / 食塩 6.1 g
小鉢	いんげんのガーリック炒め	金平人参	ウインナーと大根の煮物	茄子のそぼろ煮	オイスターソース炒め
	ミニ点心	鶏肉のミニ竜田揚げ	ササミチーズカツ	白身魚フライ	豚肉野菜フライ
	トマトサラダ	トマトマリネ	さつまいもサラダ	ごぼうサラダ	つゆ浸し

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。



	2025/4/21 (月)	2025/4/22 (火)	2025/4/23 (水)	2025/4/24 (木)	2025/4/25 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	ヤンニョムチキン エ 506 kcal / た 24.1 g / 脂 27.5 g 炭 40.3 g / 食塩 2.2 g	鶏の葱マヨネーズ焼 エ 459 kcal / た 22.1 g / 脂 37.1 g 炭 11.0 g / 食塩 1.9 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	油淋鶏 (鶏肉の唐揚げねぎソースかけ) エ 441 kcal / た 26.5 g / 脂 29.5 g 炭 19.1 g / 食塩 1.6 g	チーズハンバーグ エ 234 kcal / た 13.9 g / 脂 12.9 g 炭 16.0 g / 食塩 2.1 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	豚肉と野菜のオイスターソース炒め エ 234 kcal / た 16.5 g / 脂 13.5 g 炭 14.0 g / 食塩 1.8 g	魚の南蛮漬け エ 204 kcal / た 17.2 g / 脂 8.2 g 炭 16.9 g / 食塩 1.7 g	和風きのこあんかけハンバーグ エ 279 kcal / た 14.8 g / 脂 15.3 g 炭 19.7 g / 食塩 2.2 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	魚の塩焼 エ 354 kcal / た 19.8 g / 脂 30.6 g 炭 4.9 g / 食塩 1.7 g
日替わり丼 〈汁物付〉	焼肉豚丼 エ 795 kcal / た 19.1 g / 脂 35.2 g 炭 104.4 g / 食塩 0.8 g	豚マヨ丼 エ 824 kcal / た 31.4 g / 脂 28.7 g 炭 113.2 g / 食塩 1.8 g	揚げ鶏の卵あんかけ丼 エ 741 kcal / た 26.9 g / 脂 19.9 g 炭 114.5 g / 食塩 1.7 g	高菜チャーハン エ 590 kcal / た 15.2 g / 脂 15.4 g 炭 97.2 g / 食塩 2.1 g	回鍋肉丼 エ 745 kcal / た 21.0 g / 脂 27.6 g 炭 105.2 g / 食塩 2.1 g
日替わり麺	カレーうどん エ 479 kcal / た 12.8 g / 脂 14.6 g 炭 74.6 g / 食塩 6.6 g	ワンタン麺 エ 437 kcal / た 15.3 g / 脂 7.9 g 炭 76.1 g / 食塩 6.6 g	きのこクリームスパゲティ エ 463 kcal / た 17.5 g / 脂 11.1 g 炭 74.6 g / 食塩 2.2 g	豚骨ラーメン エ 513 kcal / た 20.6 g / 脂 16.2 g 炭 71.5 g / 食塩 5.6 g	ビックなかき揚げうどん エ 426 kcal / た 9.9 g / 脂 9.3 g 炭 76.2 g / 食塩 5.0 g
小鉢	筍の和風炒め	ベーコンと茄子のソテー	豚じゃが	肉詰めいなりの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め
	ポテトフライ	揚げ出し豆腐	うずら卵フライ	いんげん肉巻フライ	ピーマン肉詰めフライ
	かか和え	春雨の酢の物	エッグサラダ	スパゲティサラダ	揚げ浸し

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。



	2025/4/28 (月)	2025/4/29 (火)	2025/4/30 (水)	2025/5/1 (木)	2025/5/2 (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	お休み	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	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〉	五目麻婆 エ 328 kcal / た 13.5 g / 脂 23.7 g 炭 15.3 g / 食塩 2.4 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 / た 18.0 g / 脂 37.4 g 炭 119.8 g / 食塩 3.5 g		焼きカレー エ 828 kcal / た 21.8 g / 脂 35.1 g 炭 106.2 g / 食塩 3.3 g	揚げ鶏の卵あんかけ丼 エ 741 kcal / た 26.9 g / 脂 19.9 g 炭 114.5 g / 食塩 1.7 g	ドミカツ丼 エ 681 kcal / た 18.0 g / 脂 17.1 g 炭 115.5 g / 食塩 1.1 g
日替わり麺	明太子クリームスパゲティ エ 451 kcal / た 16.0 g / 脂 8.7 g 炭 77.4 g / 食塩 2.9 g		醤油ラーメン エ 435 kcal / た 16.8 g / 脂 8.7 g 炭 72.4 g / 食塩 7.2 g	肉うどん エ 490 kcal / た 14.4 g / 脂 17.7 g 炭 70.4 g / 食塩 3.9 g	豚骨ラーメン エ 513 kcal / た 20.6 g / 脂 16.2 g 炭 71.5 g / 食塩 5.6 g
小鉢	豚肉とポテトのトマト煮		ミートボールのトマト煮	ジャーマンポテト	ポークビーンズ
	蓮根のはさみ揚げ		ちくわの磯辺揚げ	春巻	里芋と厚揚げの煮物
	揚げ物のハニーサラダ		ツナマヨ和え	切干大根サラダ	スパゲティサラダ

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。