



	2025/6/30 (月)	2025/7/1 (火)	2025/7/2 (水)	2025/7/3 (木)	2025/7/4 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉		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 (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〉		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	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〉		回鍋肉丼 エ 708 kcal / た 17.1 g / 脂 26.3 g 炭 103.4 g / 食塩 2.2 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 654 kcal / た 18.0 g / 脂 15.2 g 炭 113.1 g / 食塩 1.1 g
日替わり麺		太平燕 エ 303 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 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	★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

★仕入れ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・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。



	2025/7/7 (月)	2025/7/8 (火)	2025/7/9 (水)	2025/7/10 (木)	2025/7/11 (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	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〉	魚の生姜煮 エ 130 kcal / た 15.3 g / 脂 1.1 g 炭 15.3 g / 食塩 2.6 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	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	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
日替わり丼 〈汁物付〉	キムチマヨ豚丼 エ 649 kcal / た 20.5 g / 脂 18.0 g 炭 103.9 g / 食塩 1.5 g	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 595 kcal / た 15.8 g / 脂 9.1 g 炭 115.0 g / 食塩 0.7 g	鶏天丼 エ 878 kcal / た 30.4 g / 脂 34.0 g 炭 114.0 g / 食塩 1.7 g	マヨ豚丼 エ 824 kcal / た 31.4 g / 脂 28.7 g 炭 113.2 g / 食塩 1.8 g	麻婆丼 エ 704 kcal / た 25.2 g / 脂 19.2 g 炭 105.7 g / 食塩 2.7 g
日替わり麺	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	きのこクリームスパゲティ エ 434 kcal / た 16.4 g / 脂 10.9 g 炭 68.8 g / 食塩 2.2 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	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
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ビーフンソテー	★お楽しみ小鉢★	筍の和風炒め	★お楽しみ小鉢★
		竜田揚げ		揚げ出し豆腐	
		ピリ辛和え		おかか和え	

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

★仕入れ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・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。



	2025/7/14 (月)	2025/7/15 (火)	2025/7/16 (水)	2025/7/17 (木)	2025/7/18 (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	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	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	ニラだれ中華風揚げ鶏 エ 465 kcal / た 26.5 g / 脂 34.3 g 炭 14.8 g / 食塩 2.5 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 193 kcal / た 14.7 g / 脂 6.3 g 炭 18.7 g / 食塩 1.7 g	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	豚じゃが エ 268 kcal / た 13.7 g / 脂 13.9 g 炭 24.6 g / 食塩 1.5 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〉	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	焼肉豚丼 エ 795 kcal / た 19.1 g / 脂 35.2 g 炭 104.4 g / 食塩 0.8 g	親子丼 エ 751 kcal / た 35.3 g / 脂 24.2 g 炭 100.1 g / 食塩 1.1 g	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	豚塩丼 エ 611 kcal / た 18.3 g / 脂 14.6 g 炭 104.3 g / 食塩 0.9 g
日替わり麺	肉もやしうどん エ 495 kcal / た 20.6 g / 脂 15.1 g 炭 70.4 g / 食塩 7.0 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	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	ちゃんぽん エ 441 kcal / た 24.1 g / 脂 9.1 g 炭 68.0 g / 食塩 7.2 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	 ★お楽しみ小鉢★	豚肉のペッパーソテー	 ★お楽しみ小鉢★ 	ビーフンソテー	 ★お楽しみ小鉢★
		鶏の天ぷら		いわしの磯部揚げ	
		ペンネのカレーマヨ和え		ひじきとさつま芋のサラダ	

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

★仕入れ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・ヘルシーランチの栄養価は主菜单品の表示になります。



	2025/7/21 (月)	2025/7/22 (火)	2025/7/23 (水)	2025/7/24 (木)	2025/7/25 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	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	ハムカツ & コロッケ エ 322 kcal / た 12.2 g / 脂 13.0 g 炭 39.2 g / 食塩 2.1 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	チキン南蛮 エ 457 kcal / た 15.6 g / 脂 32.7 g 炭 25.7 g / 食塩 2.7 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〉	牛肉のしぐれ煮 エ 198 kcal / た 14.8 g / 脂 6.3 g 炭 19.7 g / 食塩 2.1 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	魚の生姜煮 エ 130 kcal / た 15.3 g / 脂 1.1 g 炭 15.3 g / 食塩 2.6 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
日替わり丼 〈汁物付〉	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	鶏マヨ丼 エ 690 kcal / た 26.3 g / 脂 15.9 g 炭 113.4 g / 食塩 1.8 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	麻婆丼 エ 704 kcal / た 25.2 g / 脂 19.2 g 炭 105.7 g / 食塩 2.7 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
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	けんちんうどん エ 455 kcal / た 16.7 g / 脂 11.2 g 炭 73.8 g / 食塩 5.1 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	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	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	 ★お楽しみ小鉢★ 	ちくわの炒め物 白身フライ キムチ和え	 ★お楽しみ小鉢★	ビーフンソテー 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

★仕入れ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・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。



	2025/7/28 (月)	2025/7/29 (火)	2025/7/30 (水)	2025/7/31 (木)	2025/8/1 (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	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	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	
H定食 〈ご飯・汁物付〉	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	魚の塩焼 エ 354 kcal / た 19.8 g / 脂 30.6 g 炭 4.9 g / 食塩 1.7 g	五目麻婆 エ 319 kcal / た 13.8 g / 脂 22.2 g 炭 15.3 g / 食塩 2.4 g	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	
日替わり丼 〈汁物付〉	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	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	マヨ豚丼 エ 824 kcal / た 31.4 g / 脂 28.7 g 炭 113.2 g / 食塩 1.8 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	肉うどん エ 490 kcal / た 14.4 g / 脂 17.7 g 炭 70.4 g / 食塩 3.9 g	担々麺 エ 620 kcal / た 24.8 g / 脂 24.0 g 炭 74.6 g / 食塩 6.1 g	太平燕 エ 303 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 g	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	
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ちくわの炒め物	★お楽しみ小鉢★	豚肉と切干大根の煮物	★
		ゲソの唐揚げ		揚げギョーザ	
		キムチ和え		ポテトサラダ	

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

★仕入れ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・ヘルシーランチの栄養価は主菜単品の表示になります。