



	2025/9/29 (月)	2025/9/30 (火)	2025/10/1 (水)	2025/10/2 (木)	2025/10/3 (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 360 kcal / た 21.4 g / 脂 23.5 g 炭 17.0 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	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	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
H定食 〈ご飯・汁物付〉	豚肉の生姜味噌炒め エ 401 kcal / た 25.1 g / 脂 24.4 g 炭 22.8 g / 食塩 2.9 g	野菜たっぷり柳川風 エ 267 kcal / た 19.1 g / 脂 14.6 g 炭 16.3 g / 食塩 2.0 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	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
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	ハムカツハヤシ丼 エ 707 kcal / た 17.6 g / 脂 17.5 g 炭 119.3 g / 食塩 2.6 g	豚マヨ丼 エ 775 kcal / た 26.0 g / 脂 27.6 g 炭 107.5 g / 食塩 1.8 g	ソースカツ丼 エ 781 kcal / た 19.7 g / 脂 21.9 g 炭 125.6 g / 食塩 2.3 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	ふわとろ明太卵とじうどん エ 383 kcal / た 14.6 g / 脂 6.6 g 炭 66.0 g / 食塩 5.8 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 304 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	カうどん エ 428 kcal / た 8.9 g / 脂 3.5 g 炭 89.9 g / 食塩 3.2 g
小鉢	 ★お楽しみ小鉢★	ちくわの炒め物 ゲソの唐揚げ キムチ和え	 ★お楽しみ小鉢★	豚肉と切干大根の煮物 揚げギョーザ 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

★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。



	2025/10/6 (月)	2025/10/7 (火)	2025/10/8 (水)	2025/10/9 (木)	2025/10/10 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	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	揚げ鶏の香味ぽん酢かけ エ 334 kcal / た 21.4 g / 脂 23.1 g 炭 11.7 g / 食塩 1.9 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 335 kcal / た 21.7 g / 脂 24.6 g 炭 9.1 g / 食塩 0.7 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	牛肉のしぐれ煮 エ 336 kcal / た 11.9 g / 脂 25.2 g 炭 19.9 g / 食塩 1.5 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	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	酢鶏 エ 362 kcal / た 13.6 g / 脂 19.9 g 炭 33.5 g / 食塩 2.9 g
日替わり丼 〈汁物付〉	鶏天丼 エ 873 kcal / た 30.3 g / 脂 34.0 g 炭 113.0 g / 食塩 1.3 g	豚塩丼 エ 611 kcal / た 18.3 g / 脂 14.6 g 炭 104.3 g / 食塩 0.9 g	親子丼 エ 751 kcal / た 35.3 g / 脂 24.2 g 炭 100.1 g / 食塩 1.1 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	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	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	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	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	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	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	★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	★お楽しみ小鉢★
		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。



	2025/10/13 (月)	2025/10/14 (火)	2025/10/15 (水)	2025/10/16 (木)	2025/10/17 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	お休み	甘辛唐揚げ エ 262 kcal / た 12.8 g / 脂 14.5 g 炭 20.9 g / 食塩 1.2 g	チンジャオロース エ 231 kcal / た 14.0 g / 脂 12.4 g 炭 17.0 g / 食塩 2.6 g	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 360 kcal / た 21.4 g / 脂 23.6 g 炭 17.0 g / 食塩 1.6 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〉		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	鶏肉のマリネ エ 308 kcal / た 27.3 g / 脂 16.3 g 炭 12.4 g / 食塩 0.9 g	麻婆豆腐 エ 261 kcal / た 14.8 g / 脂 15.4 g 炭 15.2 g / 食塩 2.0 g	鶏肉のさっぱり煮 エ 285 kcal / た 21.5 g / 脂 17.1 g 炭 11.9 g / 食塩 1.9 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	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	ボロネーゼ丼 エ 587 kcal / た 16.2 g / 脂 11.1 g 炭 105.7 g / 食塩 2.1 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
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	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	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	焼うどん エ 467 kcal / た 13.9 g / 脂 16.2 g 炭 67.7 g / 食塩 2.9 g
小鉢	 	小松菜と卵のソテー	  ★お楽しみ小鉢★	ミニハムカツとじ	 ★お楽しみ小鉢★ 
 ランチの事前予約 できます☆		ピーマン肉詰めフライ		つくね団子	
		ごま和え		ポテトサラダ	

〈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。



	2025/10/20 (月)	2025/10/21 (火)	2025/10/22 (水)	2025/10/23 (木)	2025/10/24 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	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	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	鶏天きんぴらタルタル エ 710 kcal / た 25.3 g / 脂 57.4 g 炭 24.5 g / 食塩 1.7 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	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〉	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 267 kcal / た 13.6 g / 脂 13.9 g 炭 24.3 g / 食塩 1.5 g	豚肉と大根の中華煮 エ 214 kcal / た 15.1 g / 脂 13.1 g 炭 11.5 g / 食塩 1.5 g	魚の煮付け エ 372 kcal / た 19.7 g / 脂 29.5 g 炭 9.7 g / 食塩 2.0 g	豚肉と根菜の煮物 エ 254 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g 炭 20.3 g / 食塩 1.5 g
日替わり丼 〈汁物付〉	照りマヨ豚丼 エ 630 kcal / た 17.8 g / 脂 18.4 g 炭 100.0 g / 食塩 1.1 g	鶏マヨ丼 エ 728 kcal / た 34.0 g / 脂 18.2 g 炭 109.6 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	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	太平燕 エ 304 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 g	豚汁うどん エ 480 kcal / た 18.5 g / 脂 13.6 g 炭 73.0 g / 食塩 4.2 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	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★ ランチの事前予約 できます☆ 	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		白身魚フライ	
		トマトマリネ		ごぼうサラダ	

〈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。



	2025/10/27 (月)	2025/10/28 (火)	2025/10/29 (水)	2025/10/30 (木)	2025/10/31 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	ヤンニョムチキン エ 502 kcal / た 24.1 g / 脂 27.5 g 炭 40.8 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 355 kcal / た 21.3 g / 脂 23.6 g 炭 16.0 g / 食塩 1.2 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〉	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 336 kcal / た 11.9 g / 脂 25.2 g 炭 19.9 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	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〉	回鍋肉丼 エ 745 kcal / た 21.0 g / 脂 27.6 g 炭 105.2 g / 食塩 2.1 g	ロコモコ丼 エ 634 kcal / た 20.5 g / 脂 13.2 g 炭 108.0 g / 食塩 2.2 g	鶏天丼 エ 873 kcal / た 30.3 g / 脂 34.0 g 炭 113.0 g / 食塩 1.3 g	豚マヨ丼 エ 775 kcal / た 26.0 g / 脂 27.6 g 炭 107.5 g / 食塩 1.8 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
日替わり麺	カうどん エ 428 kcal / た 8.9 g / 脂 3.5 g 炭 89.9 g / 食塩 3.2 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	 ★お楽しみ小鉢★ 	ベーコンと茄子のソテー	 ★お楽しみ小鉢★ 	肉詰めいなりの煮物	 ★お楽しみ小鉢★
		揚げ出し豆腐		いんげん肉巻フライ	
		春雨の酢の物		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

★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。