



	2026/1/5 (月)	2026/1/6 (火)	2026/1/7 (水)	2026/1/8 (木)	2026/1/9 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	やみつき唐揚げ エ 360 kcal / た 21.0 g / 脂 24.3 g 炭 15.8 g / 食塩 2.3 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 (鶏肉の韓国風味噌炒め) エ 336 kcal / た 21.8 g / 脂 24.6 g 炭 9.4 g / 食塩 0.7 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	白身魚のピザ焼 エ 198 kcal / た 17.8 g / 脂 7.9 g 炭 14.6 g / 食塩 1.6 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	五目麻婆 エ 319 kcal / た 13.8 g / 脂 22.2 g 炭 15.3 g / 食塩 2.4 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	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	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 29.2 g / 食塩 2.5 g
日替わり丼 〈汁物付〉	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	鶏天丼 エ 873 kcal / た 30.3 g / 脂 34.0 g 炭 113.0 g / 食塩 1.3 g	焼きカレー エ 825 kcal / た 21.8 g / 脂 34.8 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	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	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	肉うどん エ 489 kcal / た 14.4 g / 脂 17.7 g 炭 70.2 g / 食塩 3.9 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	太平燕 エ 304 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 g	担々麺 エ 620 kcal / た 24.8 g / 脂 24.0 g 炭 74.6 g / 食塩 6.1 g
小鉢	<div> ★お楽しみ小鉢★</div> <div></div>	<div>ベーコンとほうれん草のバター炒め</div> <div>ピーマン肉詰めフライ</div> <div>揚げ浸し</div>	<div> ★お楽しみ小鉢★</div> <div></div>	<div>ジャーマンポテト</div> <div>春巻</div> <div>切干大根サラダ</div>	<div> ★お楽しみ小鉢★</div> <div></div>

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。



	2026/1/12 (月)	2026/1/13 (火)	2026/1/14 (水)	2026/1/15 (木)	2026/1/16 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	お休み	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	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 358 kcal / た 21.4 g / 脂 23.6 g 炭 16.6 g / 食塩 1.7 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	トマトハンバーグ エ 299 kcal / た 16.1 g / 脂 17.9 g 炭 17.2 g / 食塩 1.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉		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	豚肉となすの香味醤油炒め エ 309 kcal / た 18.4 g / 脂 21.7 g 炭 12.1 g / 食塩 1.2 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〉		味噌カツ丼 エ 822 kcal / た 22.3 g / 脂 23.8 g 炭 130.9 g / 食塩 2.5 g	マヨ豚丼 エ 819 kcal / た 31.1 g / 脂 28.6 g 炭 111.9 g / 食塩 1.8 g	お月見ハンバーグ丼照焼ソース丼 エ 783 kcal / た 27.6 g / 脂 22.0 g 炭 115.9 g / 食塩 2.9 g	豚肉と野菜のチャプチェ丼 エ 574 kcal / た 14.9 g / 脂 8.4 g 炭 111.6 g / 食塩 0.7 g
日替わり麺		新春!鶏天年明けうどん エ 580 kcal / た 20.9 g / 脂 21.8 g 炭 75.5 g / 食塩 5.8 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	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	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	<div>★お楽しみ小鉢★</div> <div>ランチの事前予約 できます☆</div>	ビーフンソテー	<div>★お楽しみ小鉢★</div>	筍の和風炒め	<div>★お楽しみ小鉢★</div>
		竜田揚げ		揚げ出し豆腐	
		ピリ辛和え		おかか和え	

〈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。



	2026/1/19 (月)	2026/1/20 (火)	2026/1/21 (水)	2026/1/22 (木)	2026/1/23 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	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	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	ヤンニョムチキン エ 504 kcal / た 24.1 g / 脂 27.5 g 炭 41.2 g / 食塩 2.2 g	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 353 kcal / た 21.3 g / 脂 23.6 g 炭 15.6 g / 食塩 1.3 g	ホイコーロー エ 315 kcal / た 16.9 g / 脂 17.8 g 炭 23.2 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	シチュー エ 319 kcal / た 14.7 g / 脂 16.4 g 炭 31.1 g / 食塩 2.5 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	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	魚の竜田丼 おろしだれ エ 619 kcal / た 22.4 g / 脂 9.4 g 炭 111.9 g / 食塩 2.0 g	ロコモコ丼 エ 637 kcal / た 20.6 g / 脂 13.2 g 炭 108.6 g / 食塩 2.2 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	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	ミートスパゲティ エ 582 kcal / た 22.0 g / 脂 20.0 g 炭 77.8 g / 食塩 1.6 g	ちゃんぽんうどん エ 461 kcal / た 16.0 g / 脂 13.8 g 炭 69.3 g / 食塩 6.2 g	柚子胡椒香る鶏そば エ 371 kcal / た 18.4 g / 脂 1.9 g 炭 69.2 g / 食塩 6.2 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		ピーマン肉詰めフライ	
		パンネのカレーマヨ和え ※冷蔵管理		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単品の表示になります。



	2026/1/26 (月)	2026/1/27 (火)	2026/1/28 (水)	2026/1/29 (木)	2026/1/30 (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	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 353 kcal / た 21.3 g / 脂 23.6 g 炭 15.6 g / 食塩 1.3 g	豚肉とキャベツのコチュジャン炒め エ 289 kcal / た 16.7 g / 脂 17.2 g 炭 18.0 g / 食塩 1.9 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	フライドチキン ハニーマスタードソース エ 382 kcal / た 23.5 g / 脂 26.0 g 炭 15.0 g / 食塩 1.7 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	牛肉と厚揚げの旨煮 エ 300 kcal / た 10.1 g / 脂 20.4 g 炭 22.3 g / 食塩 1.4 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 308 kcal / た 27.3 g / 脂 16.3 g 炭 12.4 g / 食塩 0.9 g	魚の生姜煮 エ 127 kcal / た 15.3 g / 脂 1.1 g 炭 14.4 g / 食塩 2.4 g	野菜たっぷり豚キムチ エ 203 kcal / た 13.1 g / 脂 11.5 g 炭 14.3 g / 食塩 2.1 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	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	麻婆丼 エ 704 kcal / た 25.2 g / 脂 19.2 g 炭 105.6 g / 食塩 2.7 g	洋風そばろ丼 エ 750 kcal / た 22.7 g / 脂 25.7 g 炭 105.9 g / 食塩 1.8 g
日替わり麺	塩ラーメン エ 388 kcal / た 15.0 g / 脂 5.2 g 炭 70.2 g / 食塩 6.2 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	蒸し鶏の柚子こしょうあんかけうどん エ 345 kcal / た 15.7 g / 脂 1.9 g 炭 67.6 g / 食塩 5.2 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	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
小鉢	 ★お楽しみ小鉢★ 	ちくわの炒め物	  ★お楽しみ小鉢★	ビーフンソテー	 ★お楽しみ小鉢★ 
		白身フライ		いわしの磯部揚げ	
		キムチ和え		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単品の表示になります。