



	2026/9/28 (月)	2026/9/29 (火)	2026/9/30 (水)	2026/10/1 (木)	2026/10/2 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉				ニラだれ中華風揚げ鶏 エ 374 kcal / た 21.4 g / 脂 27.3 g 炭 12.6 g / 食塩 2.0 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
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	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〉				鶏天井 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
日替わり麺				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	皿うどん エ 412 kcal / た 15.9 g / 脂 20.7 g 炭 42.6 g / 食塩 2.5 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★		★お楽しみ小鉢★	かぼちゃのそぼろ煮	★お楽しみ小鉢★
				ピーマン肉詰めフライ	
				白菜の中華和え	

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。



	2026/10/5 (月)	2026/10/6 (火)	2026/10/7 (水)	2026/10/8 (木)	2026/10/9 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	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	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	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	トマトハンバーグ エ 285 kcal / た 15.4 g / 脂 17.8 g 炭 14.0 g / 食塩 1.9 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	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 205 kcal / た 13.3 g / 脂 11.6 g 炭 14.3 g / 食塩 2.1 g	魚の南蛮漬け エ 198 kcal / た 14.8 g / 脂 6.3 g 炭 19.7 g / 食塩 2.1 g
日替わり丼 〈汁物付〉	味噌カツ丼 エ 822 kcal / た 22.1 g / 脂 23.8 g 炭 130.9 g / 食塩 2.5 g	洋風そばろ丼 エ 750 kcal / た 22.7 g / 脂 25.7 g 炭 106.0 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	麻婆丼 エ 704 kcal / た 25.2 g / 脂 19.2 g 炭 105.6 g / 食塩 2.7 g	回鍋肉丼 エ 737 kcal / た 30.0 g / 脂 23.3 g 炭 103.2 g / 食塩 2.0 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	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	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	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	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	  ★お楽しみ小鉢★	金平人参	 ★お楽しみ小鉢★ 
		白身フライ		花れんこんの磯辺揚げ	
		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。



	2026/10/12 (月)	2026/10/13 (火)	2026/10/14 (水)	2026/10/15 (木)	2026/10/16 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	お休み	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	白身魚のピザ焼 エ 198 kcal / た 17.8 g / 脂 7.9 g 炭 14.6 g / 食塩 1.6 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〉		牛肉とごぼうの柳川風 エ 370 kcal / た 17.3 g / 脂 25.1 g 炭 22.9 g / 食塩 2.6 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	魚の塩焼 エ 137 kcal / た 16.2 g / 脂 8.6 g 炭 0.4 g / 食塩 1.0 g	豆腐ハンバーグきのこソース エ 215 kcal / た 9.8 g / 脂 7.9 g 炭 27.2 g / 食塩 2.7 g
日替わり丼 〈汁物付〉		ソースカツ丼 エ 781 kcal / た 19.5 g / 脂 21.9 g 炭 125.6 g / 食塩 2.3 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	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	キムチマヨ豚丼 エ 660 kcal / た 21.0 g / 脂 18.1 g 炭 106.4 g / 食塩 1.5 g
日替わり麺		太平燕 エ 304 kcal / た 11.0 g / 脂 6.5 g 炭 52.9 g / 食塩 3.7 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	肉うどん エ 489 kcal / た 14.4 g / 脂 17.7 g 炭 70.2 g / 食塩 3.9 g
小鉢	 	キャベツの味噌マヨ炒め 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおかか和え	 ★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。



	2026/10/19 (月)	2026/10/20 (火)	2026/10/21 (水)	2026/10/22 (木)	2026/10/23 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	スパイシーチキン エ 280 kcal / た 21.0 g / 脂 18.3 g 炭 9.1 g / 食塩 1.1 g	揚げ鶏の香味ぽん酢かけ エ 334 kcal / た 21.4 g / 脂 23.1 g 炭 11.5 g / 食塩 1.9 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	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 358 kcal / た 21.4 g / 脂 23.5 g 炭 16.6 g / 食塩 1.7 g	吉野家 牛丼 吉野家 YOSHINOYA エ 658 kcal / た 16.8 g / 脂 24.0 g 炭 94.7 g / 食塩 2.9 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	豚じゃが エ 268 kcal / た 13.7 g / 脂 13.9 g 炭 24.6 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	肉豆腐 エ 261 kcal / た 17.5 g / 脂 14.5 g 炭 18.2 g / 食塩 1.9 g	鶏肉と彩り野菜の甘酢がらめ エ 382 kcal / た 10.3 g / 脂 23.7 g 炭 32.9 g / 食塩 1.9 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	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	親子丼 エ 751 kcal / た 35.3 g / 脂 24.2 g 炭 100.1 g / 食塩 1.1 g	豚塩丼 エ 611 kcal / た 18.3 g / 脂 14.6 g 炭 104.3 g / 食塩 0.9 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
日替わり麺	担々麺 エ 620 kcal / た 24.8 g / 脂 24.0 g 炭 74.6 g / 食塩 6.1 g	明太子クリームスパゲティ エ 447 kcal / た 16.0 g / 脂 8.3 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	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	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	★お楽しみ小鉢★ ★お楽しみ小鉢★ ★お楽しみ小鉢★	ちくわの炒め物	★お楽しみ小鉢★ ★お楽しみ小鉢★ ★お楽しみ小鉢★	キャベツの味噌マヨ炒め	★お楽しみ小鉢★ ★お楽しみ小鉢★ ★お楽しみ小鉢★
		豚串カツ		鶏の天ぷら	
		スパゲティサラダ		マカロニのカレーマヨ和え ※冷蔵管理	

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。



	2026/10/26 (月)	2026/10/27 (火)	2026/10/28 (水)	2026/10/29 (木)	2026/10/30 (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 328 kcal / た 21.6 g / 脂 24.0 g 炭 8.5 g / 食塩 0.6 g	白身魚のコーンマヨネーズ焼 エ 306 kcal / た 15.8 g / 脂 22.4 g 炭 11.6 g / 食塩 1.1 g	トンカツ エ 346 kcal / た 12.8 g / 脂 20.8 g 炭 26.8 g / 食塩 1.6 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	油淋鶏（鶏肉の唐揚げねぎソースかけ） エ 358 kcal / た 21.4 g / 脂 23.5 g 炭 16.6 g / 食塩 1.7 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	魚の南蛮漬け エ 198 kcal / た 14.8 g / 脂 6.3 g 炭 19.7 g / 食塩 2.1 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	ひき肉と厚揚げの中華風炒め エ 297 kcal / た 16.2 g / 脂 22.6 g 炭 7.0 g / 食塩 1.8 g	酢鶏 エ 342 kcal / た 12.7 g / 脂 19.8 g 炭 29.2 g / 食塩 2.5 g	麻婆豆腐 エ 260 kcal / た 14.7 g / 脂 15.4 g 炭 14.9 g / 食塩 2.0 g
日替わり丼 〈汁物付〉	焼きカレー エ 798 kcal / た 20.8 g / 脂 32.2 g 炭 106.3 g / 食塩 3.0 g	きんぴら温玉丼 エ 631 kcal / た 22.8 g / 脂 13.3 g 炭 106.3 g / 食塩 1.6 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	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
日替わり麺	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	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 578 kcal / た 22.0 g / 脂 19.5 g 炭 77.8 g / 食塩 1.5 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	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
小鉢	 ★お楽しみ小鉢★ 	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★
		ピーマン肉詰めフライ		つくね団子	
		菜の花のおかか和え		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。