

Lunch Menu



『レモン』に含まれる「ビタミンC」には
ストレスを撃退する作用が含まれています。

豊田合成株式会社様

		<月> 4/22	<火> 4/23	<水> 4/24	<木> 4/25	<金> 4/26
野菜 しっかり	中ライス ¥330	味噌チキンカツ	キャベツ メンチカツ	魚フライ 和風タルタル	豚肉と春雨の すき焼き風炒め	揚げチキンの オレンジ風味ソース
	小ライス ¥280	456kcal 蛋18.2g 脂28.3g 炭31.4g 塩2.1g	416kcal 蛋12.3g 脂24.0g 炭37.6g 塩2.5g	368kcal 蛋13.2g 脂25.8g 炭20.2g 塩1.6g	479kcal 蛋17.0g 脂37.6g 炭22.7g 塩1.8g	512kcal 蛋25.4g 脂29.9g 炭37.3g 塩2.2g
たんぱく質 しっかり	中ライス ¥310	白身魚の さっぱりソース	赤魚の幽庵焼き	とり肉の ねぎ塩レモンだれ	ささみの ペッパー風味揚げ	タラの 生姜風味焼き
	小ライス ¥260	224kcal 蛋18.6g 脂8.4g 炭18.4g 塩1.8g	202kcal 蛋20.6g 脂5.5g 炭18.7g 塩2.3g	334kcal 蛋22.2g 脂23.8g 炭10.6g 塩2.4g	284kcal 蛋28.3g 脂11.6g 炭18.1g 塩1.7g	173kcal 蛋20.3g 脂3.1g 炭15.9g 塩1.8g
丼	¥260 ~	牛肉と白菜の 中華飯 ¥260	豚肉の蒲焼き丼 ¥260	ナシゴレン ¥260	ベーコンと高菜の あんかけ丼 ¥260	豚肉の カレー風味丼 ¥260
		615kcal 蛋17.6g 脂20.2g 炭90.6g 塩2.4g	659kcal 蛋25.1g 脂20.3g 炭92.1g 塩2.0g	645kcal 蛋24.3g 脂18.7g 炭95.6g 塩2.7g	611kcal 蛋14.0g 脂14.6g 炭103.2g 塩2.9g	879kcal 蛋27.3g 脂43.3g 炭95.5g 塩2.2g
カレーライス	¥260	和風根菜カレー	ひき肉ときのこの 辛口カレー	ポーク野菜カレー	チキントマトカレー	ビーフカレー
		643kcal 蛋15.0g 脂15.8g 炭106.5g 塩2.8g	635kcal 蛋17.3g 脂15.9g 炭105.4g 塩2.7g	711kcal 蛋17.2g 脂18.6g 炭113.9g 塩2.7g	666kcal 蛋17.5g 脂16.9g 炭107.0g 塩2.8g	728kcal 蛋13.5g 脂26.3g 炭104.1g 塩2.9g
スペシャル	¥260 ~	豚肉の照りマヨ ¥310	チキンの焼鳥風 ¥310	豚ヒレ肉De酢豚 ¥360	メバルの 酒粕焼き ¥310	カラスカレイの ステーキソース ¥310
		491kcal 蛋27.4g 脂32.5g 炭24.3g 塩1.4g	469kcal 蛋37.2g 脂30.2g 炭16.2g 塩1.8g	379kcal 蛋23.5g 脂21.8g 炭19.1g 塩2.5g	266kcal 蛋31.4g 脂8.8g 炭22.8g 塩1.8g	230kcal 蛋24.1g 脂6.8g 炭17.3g 塩1.9g
特麺	¥260 ~	山菜とろろ 温玉しめん ¥310	ピリ辛肉そば ¥310	海老風味 塩ラーメン ¥310	けんちんうどん ¥260	明太子和風パスタ ¥360
		530kcal 蛋23.4g 脂17.9g 炭70.5g 塩6.1g	736kcal 蛋34.7g 脂32.5g 炭74.2g 塩6.5g	359kcal 蛋17.0g 脂4.1g 炭64.0g 塩7.7g	414kcal 蛋16.2g 脂6.9g 炭72.9g 塩7.0g	443kcal 蛋18.9g 脂7.7g 炭76.4g 塩5.5g
ラーメン	¥160	醤油ラーメン	名古屋味噌ラーメン	白湯ラーメン	塩ラーメン	まろやか味噌ラーメン
		376kcal 蛋17.2g 脂7.3g 炭60.5g 塩4.6g	383kcal 蛋19.3g 脂4.7g 炭66.1g 塩5.1g	355kcal 蛋17.5g 脂5.0g 炭60.3g 塩5.4g	340kcal 蛋17.5g 脂3.9g 炭59.1g 塩4.9g	394kcal 蛋19.5g 脂6.0g 炭65.8g 塩4.6g
和麺	¥160	きしめん・そば	うどん・そば	うどん・そば	うどん・そば	きしめん・そば
		317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g
おにぎり いなり 巻き寿司	¥100	おにぎり	いなり	巻き寿司	おにぎり	いなり
		188kcal 蛋3.4g 脂0.5g 炭40.8g 塩0.4g	274kcal 蛋5.5g 脂3.8g 炭52.2g 塩0.9g	269kcal 蛋6.4g 脂3.2g 炭54.4g 塩0.2g	188kcal 蛋3.4g 脂0.5g 炭40.8g 塩0.4g	274kcal 蛋5.5g 脂3.8g 炭52.2g 塩0.9g
単品A	¥50	挽肉とほうれんそうの 卵炒め	がんもの薄味煮	肉じゃがコロッケ	野菜コロッケ	肉団子の照り煮
		132kcal 蛋7.3g 脂9.6g 炭3.4g 塩0.6g	77kcal 蛋4.2g 脂4.6g 炭5.2g 塩0.7g	161kcal 蛋4.4g 脂13.6g 炭27.5g 塩1.0g	126kcal 蛋2.1g 脂5.8g 炭16.4g 塩0.6g	163kcal 蛋7.1g 脂7.1g 炭17.6g 塩1.2g
単品B	¥50	いわしフライ	カレーポテト春巻	厚揚げのピリ辛煮	牛蒡と油揚げの卵とじ	鶏肉の幽庵焼き
		192kcal 蛋8.5g 脂11.3g 炭13.1g 塩0.8g	124kcal 蛋2.1g 脂6.9g 炭13.5g 塩0.6g	98kcal 蛋5.9g 脂5.8g 炭5.1g 塩0.8g	59kcal 蛋3.3g 脂2.6g 炭5.8g 塩0.7g	119kcal 蛋9.2g 脂7.7g 炭2.1g 塩0.5g
単品C	¥50	こんにゃくと しめじの煮物	ブロッコリーの ミモザ和え	白菜のおかか炒め	鶏肉の豆板醤焼き	茗荷と青菜の和え物
		35kcal 蛋1.1g 脂0.2g 炭9.2g 塩0.7g	93kcal 蛋4.7g 脂6.7g 炭3.5g 塩0.8g	48kcal 蛋1.7g 脂3.7g 炭2.4g 塩0.4g	132kcal 蛋9.6g 脂8.3g 炭2.9g 塩0.7g	11kcal 蛋1.6g 脂0.1g 炭1.7g 塩0.4g
塩分控えめ! 減塩小鉢	¥50	人参とツナの和え物	オクラ・トマト・豆腐の わさび和え	切干大根と蟹カマの さっぱり和え	キャベツとなめこの だし割りポン酢	角切り昆布と 筍の薄味煮
		55kcal 蛋2.9g 脂2.9g 炭5.3g 塩0.4g	54kcal 蛋4.9g 脂3.0g 炭3.2g 塩0.3g	73kcal 蛋2.1g 脂2.6g 炭10.5g 塩0.4g	27kcal 蛋2.2g 脂0.2g 炭5.0g 塩0.6g	23kcal 蛋1.4g 脂0.1g 炭5.0g 塩0.4g
デザート	¥50	バニラババロア	アップルムース	レモンゼリー	フルーツヨーグルト	プリン
		173kcal 蛋3.9g 脂6.9g 炭23.7g 塩0.1g	118kcal 蛋1.2g 脂8.8g 炭9.0g 塩0.0g	68kcal 蛋0.1g 脂0.1g 炭17.5g 塩0.0g	116kcal 蛋2.3g 脂1.6g 炭23.9g 塩0.1g	176kcal 蛋1.4g 脂6.2g 炭28.8g 塩0.0g
毎日メニュー	単品ご飯(小盛) ¥50	単品ご飯(中盛) ¥100	単品みそ汁 ¥50	ハムカツ ¥100	かき揚げ ¥50	
	大根おろし ¥50	玉子料理 ¥50	納豆 ¥50	冷奴 ¥50	焼き餃子 ¥50	
	竹輪の磯辺揚げ ¥50	焼売 ¥50	ハートフル小鉢 ¥50	生野菜サラダ ¥50	ポテトサラダ ¥50	

◎野菜しっかり、たんぱく質しっかりにはご飯・汁物の成分値は含まれておりません。丼に汁物の成分値は含まれておりません。

◎仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承ください。

◎中盛ご飯(240g):384kcal 小盛ご飯(120g):192kcal 味噌汁:50kcal

夕食・夜勤 MENU

豊田合成株式会社様

		<月> 4/22	<火> 4/23	<水> 4/24	<木> 4/25	<金> 4/26
 野菜 しっかり 高たんぱく 質 しっかり	中ライス	味噌チキンカツ	キャベツ メンチカツ	魚フライ 和風タルタル	豚肉と春雨の すき焼き風炒め	揚げチキンの レゾレ風味ソース
	¥330					
	小ライス	456kcal	416kcal	368kcal	479kcal	512kcal
	¥280	蛋18.2g 脂28.3g 炭31.4g 塩2.1g	蛋12.3g 脂24.0g 炭37.6g 塩2.5g	蛋13.2g 脂25.8g 炭20.2g 塩1.6g	蛋17.0g 脂37.6g 炭22.7g 塩1.8g	蛋25.4g 脂29.9g 炭37.3g 塩2.2g
	中ライス	白身魚の さっぱりソース	赤魚の幽庵焼き	とり肉の ねぎ塩レモンだれ	ささみの ペッパー風味揚げ	タラの 生姜風味焼き
	¥310					
小ライス	224kcal	202kcal	334kcal	284kcal	173kcal	
¥260	蛋18.6g 脂8.4g 炭18.4g 塩1.8g	蛋20.6g 脂5.5g 炭18.7g 塩2.3g	蛋22.2g 脂23.8g 炭10.6g 塩2.4g	蛋28.3g 脂11.6g 炭18.1g 塩1.7g	蛋20.3g 脂3.1g 炭15.9g 塩1.8g	
丼	¥260 ~	牛肉と白菜の 中華飯 ¥260 615kcal	豚肉の蒲焼き丼 ¥260 659kcal	ナシゴレン ¥260 645kcal	ベーコンと高菜の あんかけ丼 ¥260 611kcal	豚肉の カレー風味丼 ¥260 879kcal
		蛋17.6g 脂20.2g 炭90.6g 塩2.4g	蛋25.1g 脂20.3g 炭92.1g 塩2.0g	蛋24.3g 脂18.7g 炭95.6g 塩2.7g	蛋14.0g 脂14.6g 炭103.2g 塩2.9g	蛋27.3g 脂43.3g 炭95.5g 塩2.2g
ラーメン	¥160	醤油ラーメン 376kcal	名古屋味噌ラーメン 383kcal	白湯ラーメン 355kcal	塩ラーメン 340kcal	まろやか味噌ラーメン 394kcal
		蛋17.2g 脂7.3g 炭60.5g 塩4.6g	蛋19.3g 脂4.7g 炭66.1g 塩5.1g	蛋17.5g 脂5.0g 炭60.3g 塩5.4g	蛋17.5g 脂3.9g 炭59.1g 塩4.9g	蛋19.5g 脂6.0g 炭65.8g 塩4.6g
和 麵	¥160	きしめん・そば 317kcal	うどん・そば 317kcal	うどん・そば 317kcal	うどん・そば 317kcal	きしめん・そば 317kcal
		蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g
毎日メニュー	カレーライス ¥260	単品ご飯(小盛) ¥50	単品ご飯(中盛) ¥100	単品みそ汁 ¥50		
	冷奴 ¥50	単品小鉢 ¥50				

◎野菜しっかり、たんぱく質しっかりにはご飯・汁物の成分値は含まれておりません。丼に汁物の成分値は含まれておりません。

◎仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。◎中盛ご飯(240g):384kcal 小盛ご飯(120g):192kcal 味噌汁:50kcal