

令和8年 3月 らんちやランチメニュー表

https://lunchya.com



らんちや

川越市氷川町52-7
TEL 049-229-1707
FAX 049-229-1880

- ご注文は **午前9:20** までに電話またはFAXにてよろしくお願ひします。
- 仕入れの都合により、一部メニューを変更させて頂く場合もございますのでご了承ください。
- 食品衛生上涼しい場所に置き13時30分までにはお召上がりください。お米は国産米を使用しています。
- お弁当の容器は**レンジ対応ではありません**ので、レンジによる温めはしない様にお願ひいたします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	温かい麺セット
2 446kcal ジャンボ豚カツ 肉団子酢豚 こんにゃく味噌煮 おすすめ 小松菜の和え物	3 426kcal カレイの天ぷら和風あん 塩麴のチキンステーキ マカロニのサラダ メンマともやしのおつまみ炒め	4 416kcal 回鍋肉&明太チーズロール 炒り豆腐 ハムのマリネ いんげんのチリ炒め	5 420kcal 白身フライ カレー 若芽の酢の物 筍の煮物	6 422kcal 照り焼きハンバーグ&から揚げ 春雨のピリ辛炒め ブロッコリーのシーザー和え ほうれん草の胡麻和え	7 おまかせメニュー	月 肉うどん & 半ライス 火 カレーうどん & 半ライス 水 濃厚白湯ラーメン & 半ライス 木 鍋焼きうどん & 半ライス 金 老舗の味噌ラーメン & 半ライス 土 麺はお休みです
9 432kcal 二層の牛肉コロッケ きのこのバターソテー 茄子とツナの四川風炒め 小松菜の和え物	10 421kcal 豚カツ玉子あんかけ ラタトゥイユ ソース焼きそば 青梗菜の和え物	11 418kcal 肉野菜炒め 駿河湾産桜えびクリームコロッケ ウインナーマカロニ 山菜の煮物	12 408kcal カリッとチキンフライ 豚と野菜のナムル ベーコンとポテトの炒め物 カリフラワーのサラダ	13 448kcal 黄金メンチカツ 中華五目あんかけ 切り干し大根煮 おすすめ 小松菜の和え物	14 おまかせメニュー	
16 428kcal チキンカツおろしぽん酢 海鮮チヂミ ひじきの煮物 青梗菜の中華和え	17 411kcal 豚丼煮 しゅうまい玉子あん いんげんこんにゃく炒め 若芽の酢の物	18 430kcal ブラックカレーコロッケ 和風オニオンソースハンバーグ チャプチェ オクラの和え物	19 422kcal 豚玉もやし炒め エリンギとポテトのバター醤油炒め オーロラスパサラダ 小松菜のピリ辛炒め	20 春分の日	21 おまかせメニュー	
23 443kcal かき揚げ丼風 ナポリタン 山クラゲの和え物 キャベツと竹輪のゴママヨ和え	24 452kcal 山椒香る麻婆豆腐 横浜家系豚もやし炒め れんこんの炒め物 おすすめ いわしつみれ味噌煮	25 426kcal 唐揚げ野菜あんかけ 肉じゃがカレー風味 菜の花の辛子和え オクラの和え物	26 430kcal 豚の生姜炒め 大根のそぼろ煮 オクラの生姜醤油 糸こんの煮物	27 442kcal ヒレカツ 厚揚げ味噌炒め れんこんの梅和え ビビンバ山菜	28 おまかせメニュー	
30 462kcal とろ〜りチーズインハンバーグ 中華春雨サラダ こんにゃくのピリ辛炒め おすすめ ひじきのサラダ	31 420kcal 国産牛すじコロッケ ホツケの塩焼き ほうれん草とベーコンのにんにくマヨ炒め 白菜のお浸し					

〜3月は心と体を整えよう!〜

春は、朝晩の寒暖差や環境変化などのストレスで、内臓の動きや代謝、体をコントロールする自律神経が乱れやすいといわれています。
自律神経には昼に働く交感神経、夜に働く副交感神経があり、二つのバランスが崩れると心と体の不調が現れます。発芽玄米・赤みの魚、肉・春キャベツなどがおすすめです!

今月のおすすめメニュー

- 2日 ジャンボ豚カツ
- 13日 黄金メンチカツ
- 24日 山椒香る麻婆豆腐
- 30日 チーズインハンバーグ