



スマホで選べるスクールランチ
「PECOFREE (ペコフリー)」

愛知産業大学三河高等学校 様 10月メニュー

登録のことなど、分からない事は、
チャットで聞けるから安心！



カンタン登録！

登録はこちらのQRコードを
読み取って簡単に出来るよ！



彩りシリーズ

豊富な献立と栄養バランスを兼ねそろえ、
日替りで毎日ワクワク！お昼が待ち遠しい！

1	火	えび天&イカ天&秋野菜天	760kcal
2	水	体育祭	
3	木	体育祭予備日①	
4	金	体育祭予備日②	
5	土	お休み	
6	日	お休み	
7	月	カレーコロッケ (豚バラ肉入り)	750kcal
8	火	若鶏から揚げ	838kcal
9	水	桜えび入りグラタンコロッケ	772kcal
10	木	ロースとんかつ	721kcal
11	金	北海道秋鮭の漬焼き	729kcal
12	土	お休み	
13	日	お休み	
14	月	スポーツの日	
15	火	2学期 中間試験	
16	水	2学期 中間試験	
17	木	2学期 中間試験	
18	金	2学期 中間試験	
19	土	お休み	
20	日	お休み	
21	月	タラの唐揚げわさびマヨソース	787kcal
22	火	エビフライ手造りタルタルソース	733kcal
23	水	メンチカツ粒マスタードソース	806kcal
24	木	豆腐ハンバーグ和風おろしソース	728kcal
25	金	豚ロース唐揚げ油淋ソース	766kcal
26	土	お休み	
27	日	お休み	
28	月	ブルコギ風	636kcal
29	火	タンドリー味の若鶏竜田揚げ	753kcal
30	水	サバみそ煮	708kcal
31	木	ロースとんかつ卵あんかけ	818kcal

麺シリーズ

冷麺は10/11(金)までになります。
シーズン最後までお楽しみください！

1	火	こんがり焼き油揚げのキツネうどん	お握り
2	水	体育祭	
3	木	体育祭予備日①	
4	金	体育祭予備日②	
5	土	お休み	
6	日	お休み	
7	月	天ぷら蕎麦	お握り
8	火	冷やし白葱チャーシュー麺	お握り
9	水	京都和風だしのカレーうどん	お握り
10	木	「鴨と狐と狸が集合！」 月見山菜うどん	お握り
11	金	とんかつ鬼おろし蕎麦	お握り
12	土	お休み	
13	日	お休み	
14	月	スポーツの日	
15	火	2学期 中間試験	
16	水	2学期 中間試験	
17	木	2学期 中間試験	
18	金	2学期 中間試験	
19	土	お休み	
20	日	お休み	
21	月		
22	火		
23	水		
24	木		
25	金		
26	土	お休み	
27	日	お休み	
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

幕丼シリーズ

「幕の内」「丼もの」が日替りでラインナップ。
ボリュームたっぷり、お腹満足！
前日16:00迄のご予約

1	火	味噌ヒレカツと若鶏唐揚げ弁当	
2	水	体育祭	
3	木	体育祭予備日①	
4	金	体育祭予備日②	
5	土	お休み	
6	日	お休み	
7	月	幕 天むす&目玉焼きそば	
8	火	幕 中華弁当	
9	水	幕 味噌ロースとんかつ	
10	木	幕 デラックスのり弁	
11	金	幕 ときわSP竜田揚げ	
12	土	お休み	
13	日	お休み	
14	月	スポーツの日	
15	火	2学期 中間試験	
16	水	2学期 中間試験	
17	木	2学期 中間試験	
18	金	2学期 中間試験	
19	土	お休み	
20	日	お休み	
21	月	幕 紅鮭の乗ったのり弁 鰹沢幕の内弁当	
22	火	幕 焼きそば&お好み焼きの お握りランチ	
23	水	丼 秋の実りヤンニョムチキン丼	
24	木	丼 ソースかつ丼	
25	金	幕 和風おろしハンバーグ& 若鶏おろし竜田揚げ	
26	土	お休み	
27	日	お休み	
28	月	幕 「3種の味」のとり天弁当	
29	火	幕 豊穣の五種 天ぷら弁当	
30	水	幕 ちょっと大人な お子様ランチ	
31	木	丼 高菜明太マヨ豚丼	

ミニ弁当

少食の方にはミニ弁当がピッタリ。
少な目でもおかずも楽しめますよ。
前日16:00迄のご予約

1	火	えび天&秋野菜天	
2	水	体育祭	
3	木	体育祭予備日①	
4	金	体育祭予備日②	
5	土	お休み	
6	日	お休み	
7	月	カレーコロッケ (豚バラ肉入り)	
8	火	若鶏から揚げ	
9	水	桜えび入りグラタンコロッケ	お握り
10	木	ロースとんかつ	
11	金	北海道秋鮭の漬焼き	発芽玄米
12	土	お休み	
13	日	お休み	
14	月	スポーツの日	
15	火	2学期 中間試験	
16	水	2学期 中間試験	
17	木	2学期 中間試験	
18	金	2学期 中間試験	
19	土	お休み	
20	日	お休み	
21	月	タラの唐揚げわさびマヨソース	お握り
22	火	エビフライ手造りタルタルソース	
23	水	メンチカツ粒マスタードソース	
24	木	豆腐ハンバーグ和風おろしソース	
25	金	豚ロース唐揚げ油淋ソース	七福米
26	土	お休み	
27	日	お休み	
28	月	ブルコギ風	
29	火	タンドリー味の若鶏竜田揚げ	
30	水	サバみそ煮	お握り
31	木	ロースとんかつ卵あんかけ	

健美膳

ヘルシー嬉しい健美膳。
日替りの雑穀米はミネラル豊富。
健康習慣は体も心も育みます。

1	火	鶏つくね照焼き (ヤゲン軟骨入り)	黒米 540kcal
2	水	体育祭	
3	木	体育祭予備日①	
4	金	体育祭予備日②	
5	土	お休み	
6	日	お休み	
7	月	豆腐ステーキコチュマヨソース	黒米 532kcal
8	火	豚肉スタミナ炒め	七福米 550kcal
9	水	信長コロッケ	もち麦 532kcal
10	木	チーズハンバーグデミソース	十六穀 479kcal
11	金	タンドリーチキン	発芽玄米 542kcal
12	土	お休み	
13	日	お休み	
14	月	スポーツの日	
15	火	2学期 中間試験	
16	水	2学期 中間試験	
17	木	2学期 中間試験	
18	金	2学期 中間試験	
19	土	お休み	
20	日	お休み	
21	月	たっぷり野菜の回鍋肉	もち麦 432kcal
22	火	サーモンのレモン醤油焼き	十六穀 504kcal
23	水	揚げ出し豆腐&鶏天	発芽玄米 470kcal
24	木	ささみパン粉焼き	黒米 423kcal
25	金	豚肉の金山寺味噌焼き	七福米 489kcal
26	土	お休み	
27	日	お休み	
28	月	鶏肉と鴨肉の治部煮	十六穀 462kcal
29	火	白身魚の唐揚げ	発芽玄米 491kcal
30	水	ポークソテーBBQソース	黒米 485kcal
31	木	イカ照り焼き	七福米 496kcal

予約不可
現金払いのみ

当日販売もB棟1階自動販売機前でやっているよ！

■ アレルギーに対応したメニューは
ご用意しておりません。

LINE登録だけでもOK!