

Weekly Menu

	MON 1月30日	TUE 1月31日	WED 2月1日	THU 2月2日	FRI 2月3日
 A定食 Main A	チキンストロガノフ ¥500 エネルギー 384kcal たんぱく質 21.8g 炭水化物 25.7g 鉄 1.2mg 食物繊維総量 2.7g 食塩相当量 2.0g	黄金カレイの煮付け ¥500 エネルギー 171kcal たんぱく質 25.5g 炭水化物 11.7g 鉄 0.3mg 食物繊維総量 0.1g 食塩相当量 3.6g	豚肉の塩糍漬け焼き ¥500 エネルギー 222kcal たんぱく質 15.5g 炭水化物 8.1g 鉄 0.7mg 食物繊維総量 1.4g 食塩相当量 1.4g	とんかつ ¥500 エネルギー 373kcal たんぱく質 14.1g 炭水化物 30.3g 鉄 0.3mg 食物繊維総量 0.7g 食塩相当量 1.5g	ハンバーグ和風あん ¥500 エネルギー 204kcal たんぱく質 11.0g 炭水化物 25.7g 鉄 0.9mg 食物繊維総量 3.3g 食塩相当量 1.6g
 B定食 Main B	豚肉のスタミナ炒め ¥500 エネルギー 262kcal たんぱく質 17.6g 炭水化物 15.9g 鉄 1.2mg 食物繊維総量 4.4g 食塩相当量 3.3g	チキンソテー シャリアピンソース ¥500 エネルギー 339kcal たんぱく質 23.9g 炭水化物 15.8g 鉄 1.2mg 食物繊維総量 2.0g 食塩相当量 2.3g	あんこうの野菜あん ¥500 エネルギー 138kcal たんぱく質 12.0g 炭水化物 18.0g 鉄 0.5mg 食物繊維総量 2.5g 食塩相当量 2.4g	牛肉のおろし煮 ¥500 エネルギー 404kcal たんぱく質 15.3g 炭水化物 25.0g 鉄 2.3mg 食物繊維総量 3.2g 食塩相当量 4.6g	とんこつ醤油ちゃんこ ¥500 エネルギー 190kcal たんぱく質 12.6g 炭水化物 9.0g 鉄 0.8mg 食物繊維総量 2.5g 食塩相当量 2.5g
 日替丼ぶり Bowl	温玉つくね丼 ¥460 エネルギー 606kcal たんぱく質 25.1g 炭水化物 92.1g 鉄 2.9mg 食物繊維総量 2.3g 食塩相当量 3.1g	豚肉の香味醤油丼 ¥460 エネルギー 651kcal たんぱく質 26.1g 炭水化物 88.7g 鉄 1.5mg 食物繊維総量 1.6g 食塩相当量 2.4g	ガリバタ親子丼 ¥460 エネルギー 603kcal たんぱく質 23.4g 炭水化物 85.7g 鉄 2.1mg 食物繊維総量 1.4g 食塩相当量 1.4g	豚丼 ¥460 エネルギー 737kcal たんぱく質 19.1g 炭水化物 93.8g 鉄 1.5mg 食物繊維総量 1.5g 食塩相当量 3.7g	鶏竜田丼 ¥460 エネルギー 785kcal たんぱく質 18.5g 炭水化物 106.3g 鉄 1.6mg 食物繊維総量 0.8g 食塩相当量 2.5g
 日替カレー Curry	ハンバーグカレー ¥510 エネルギー 660kcal たんぱく質 18.1g 炭水化物 104.3g 鉄 1.7mg 食物繊維総量 2.5g 食塩相当量 4.5g	チキンカツカレー ¥510 エネルギー 707kcal たんぱく質 20.9g 炭水化物 106.5g 鉄 1.4mg 食物繊維総量 1.6g 食塩相当量 3.9g	クリームコロッケ カレー ¥510 エネルギー 742kcal たんぱく質 13.7g 炭水化物 112.4g 鉄 1.4mg 食物繊維総量 2.2g 食塩相当量 4.7g	チーズキーマカレー ¥510 エネルギー 604kcal たんぱく質 20.0g 炭水化物 94.3g 鉄 0.8mg 食物繊維総量 0.6g 食塩相当量 3.8g	フィッシュフライ カレー ¥510 エネルギー 721kcal たんぱく質 17.5g 炭水化物 109.5g 鉄 1.4mg 食物繊維総量 2.1g 食塩相当量 4.3g

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。