

# Weekly Menu

	MON 10月18日	TUE 10月19日	WED 10月20日	THU 10月21日	FRI 10月22日
 <p>Main A</p> <p>ランチA</p> <p>¥470</p>	<p>ロールキャベツ</p> <p>エネルギー 197kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.2g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>豚肉の生姜焼き</p> <p>エネルギー 269kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>鶏肉の レモンペッパー炒め</p> <p>エネルギー 293kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>白身魚フライ &amp; いわし梅しそフライ</p> <p>エネルギー 348kcal たんぱく質 16.0g 脂質 24.3g 食塩相当量 1.3g</p>	<p>チキンソテー ハニーマスタード ソース</p> <p>エネルギー 271kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.5g</p>
 <p>Main B</p> <p>ランチB</p> <p>¥470</p>	<p>とんかつ</p> <p>エネルギー 293kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.5g</p>	<p>とり豆腐</p> <p>エネルギー 340kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.2g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>縞ホッケの一夜干し</p> <p>エネルギー 167kcal たんぱく質 21.0g 脂質 7.9g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>豚肉の細切り炒め</p> <p>エネルギー 159kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.3g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>天ぷら盛り合わせ</p> <p>エネルギー 248kcal たんぱく質 8.5g 脂質 10.7g 食塩相当量 1.9g</p>
 <p>Bowl</p> <p>日替り丼</p> <p>¥450</p>	<p>鶏肉ときのこの 秋色丼</p> <p>エネルギー 659kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>台湾まぜめし</p> <p>エネルギー 587kcal たんぱく質 24.9g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>トンテキマヨ丼</p> <p>エネルギー 720kcal たんぱく質 24.0g 脂質 30.6g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>オムライス</p> <p>エネルギー 657kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.0g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>豚プルコギ丼</p> <p>エネルギー 836kcal たんぱく質 21.9g 脂質 39.0g 食塩相当量 2.0g</p>
 <p>Curry</p> <p>日替カ レー</p> <p>¥450</p>	<p>チキンカツカレー</p> <p>エネルギー 717kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>ハンバーグカレー</p> <p>エネルギー 677kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.0g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>フィッシュフライ カレー</p> <p>エネルギー 722kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.3g</p>	<p>チーズキーマカレー</p> <p>エネルギー 607kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>エッグカレー</p> <p>エネルギー 665kcal たんぱく質 17.3g 脂質 20.3g 食塩相当量 4.0g</p>

※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。  
 レーそば・うどん/日替りラーメン/麻婆麺/特選麺/小鉢(サラダ・煮物・揚げ物・冷奴・納豆・卵) もございます。ご利用お待ちしております。

掲載メニューの他【かけそば・うどん/かき揚げそば・うどん/カ