



Weekly Menu



	9月15日 MON	9月16日 TUE	9月17日 WED	9月18日 THU	9月19日 FRI
 Main A A 定食 ¥650		豚肉のシャリアピンソース Stir-Fried Pork with Chaliapin Sauce E P F Salt 266kcal 15.9 g 14.8 g 1.6 g	豆腐ピカタミートソース Tofu Piccata with Meat Sauce E P F Salt 217kcal 14.6 g 10.6 g 1.3 g	若鶏のマヨ焼き Grilled Young Chicken with Mayonnaise E P F Salt 410kcal 20.7 g 31.8 g 1.9 g	赤魚の粕漬け焼き Grilled Herring with Salt E P F Salt 128kcal 15.8 g 3.1 g 1.3 g
 Main B B 定食 ¥650		ホキの野菜あんかけ(サステナブル) Deep-Fried Hoki with Starchy Vegetable Sauce(Sustainable) E P F Salt 267kcal 18.9 g 13.6 g 3.3 g	鶏肉のねぎ塩だれ Grilled Chicken with Leek Salt Sauce E P F Salt 266kcal 17.0 g 18.5 g 2.1 g	揚げ餃子 & 春巻き Fried Gyoza with Spring Roll E P F Salt 254kcal 5.4 g 15.3 g 1.7 g	豚肉の生姜焼き Grilled Pork with Ginger Sauce E P F Salt 226kcal 19.2 g 10.6 g 2.0 g
 Bowl 日替丼ぶり ¥600		蒲焼鶏丼 Bowl of Rice Topped Grilled Chicken with Sweetened Soy Sauce E P F Salt 593kcal 26.4 g 17.8 g 1.8 g	岡山デミカツ丼 Local Specialty Pork Cutlet Bowl with Demi-Glace Sauce (Okayama) E P F Salt 626kcal 16.8 g 18.0 g 1.7 g	おろしポン酢牛丼 Beef Bowl with Grated Radish and Ponzu Sauce E P F Salt 691kcal 19.4 g 27.3 g 4.2 g	親子丼 Bowl of Rice with Chicken and Eggs E P F Salt 558kcal 22.8 g 14.5 g 2.9 g
 Curry 日替カレー ¥700		チキンカツカレー Curry with Chicken Cutlet and Rice E P F Salt 657kcal 20.1 g 15.7 g 4.1 g	唐揚げカレー Curry with Deep-Fried Chicken and Rice E P F Salt 704kcal 18.4 g 23.3 g 4.9 g	エビフライカレー Curry with Fried Shrimp and Rice E P F Salt 598kcal 13.0 g 12.3 g 4.4 g	メンチカツカレー Curry with Minced Meat Cutlet and Rice E P F Salt 762kcal 16.5 g 26.8 g 4.7 g

※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。

SHIDAX