


Weekly Menu

	MON 9月26日	TUE 9月27日	WED 9月28日	THU 9月29日	FRI 9月30日
 A定食 Main A	大判アジフライ ¥500 <small>エネルギー 255kcal たんぱく質 13.6g 炭水化物 19.2g 鉄 0.8mg 食物繊維総量 1.6g 食塩相当量 0.9g</small>	チキンストロガノフ ¥500 <small>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</small>	牛バラ炒め ¥500 <small>エネルギー 345kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.9g 鉄 0.5mg 食物繊維総量 2.7g 食塩相当量 1.5g</small>	たっぷり野菜バーグ ¥500 <small>エネルギー 354kcal たんぱく質 13.5g 炭水化物 28.0g 鉄 1.8mg 食物繊維総量 3.3g 食塩相当量 2.9g</small>	チキンソテー 玉ねぎだれ ¥500 <small>エネルギー 299kcal たんぱく質 21.4g 炭水化物 13.8g 鉄 0.9mg 食物繊維総量 1.6g 食塩相当量 1.6g</small>
 B定食 Main B	ポークソテー バーベキューソース ¥500 <small>エネルギー 249kcal たんぱく質 15.9g 炭水化物 13.0g 鉄 0.7mg 食物繊維総量 1.9g 食塩相当量 1.4g</small>	天ぷら盛り合わせ ¥500 <small>エネルギー 249kcal たんぱく質 8.9g 炭水化物 30.1g 鉄 0.6mg 食物繊維総量 2.7g 食塩相当量 1.9g</small>	マトウダイの照り焼き ¥500 <small>エネルギー 118kcal たんぱく質 19.0g 炭水化物 9.3g 鉄 0.1mg 食物繊維総量 1.5g 食塩相当量 2.8g</small>	鶏肉の明太炒め ¥500 <small>エネルギー 329kcal たんぱく質 16.7g 炭水化物 11.0g 鉄 0.8mg 食物繊維総量 1.8g 食塩相当量 1.5g</small>	麻婆豆腐 ¥500 <small>エネルギー 219kcal たんぱく質 15.8g 炭水化物 12.3g 鉄 2.5mg 食物繊維総量 2.2g 食塩相当量 2.6g</small>
 日替丼ぶり Bowl	温玉牛丼 ¥460 <small>エネルギー 730kcal たんぱく質 24.1g 炭水化物 93.5g 鉄 3.0mg 食物繊維総量 1.4g 食塩相当量 3.9g</small>	豚キャベ丼 ¥460 <small>エネルギー 644kcal たんぱく質 24.7g 炭水化物 87.1g 鉄 1.6mg 食物繊維総量 2.8g 食塩相当量 2.3g</small>	トリプルカツ丼 ¥460 <small>エネルギー 783kcal たんぱく質 30.5g 炭水化物 109.1g 鉄 2.3mg 食物繊維総量 2.1g 食塩相当量 3.9g</small>	温玉ビビンバ丼 ¥460 <small>エネルギー 579kcal たんぱく質 24.2g 炭水化物 86.1g 鉄 2.3mg 食物繊維総量 1.1g 食塩相当量 2.8g</small>	豚丼 ¥460 <small>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</small>
 日替カレー Curry	ハンバーグカレー ¥510 <small>エネルギー 677kcal たんぱく質 18.1g 炭水化物 104.4g 鉄 1.5mg 食物繊維総量 1.9g 食塩相当量 4.5g</small>	クリームコロッケ カレー ¥510 <small>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</small>	チーズキーマカレー ¥510 <small>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</small>	フィッシュフライ カレー ¥510 <small>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</small>	唐揚げカレー ¥510 <small>エネルギー 754kcal たんぱく質 19.2g 炭水化物 102.7g 鉄 1.6mg 食物繊維総量 1.7g 食塩相当量 4.7g</small>

※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。

