

Weekly Menu

	MON 10月25日	TUE 10月26日	WED 10月27日	THU 10月28日	FRI 10月29日
 A定食 Main A	塩だれ豚焼肉 ¥450 <small>エネルギー 283kcal たんぱく質 18.4g 炭水化物 9.6g 鉄 0.8mg 食物繊維総量 1.2g 食塩相当量 1.7g</small>	生さんまの塩焼き ¥450 <small>エネルギー 332kcal たんぱく質 19.6g 炭水化物 1.4g 鉄 1.6mg 食物繊維総量 0.4g 食塩相当量 1.0g</small>	鶏竜田&ハンバーグ グレイビーソース ¥450 <small>エネルギー 366kcal たんぱく質 19.9g 炭水化物 25.4g 鉄 0.7mg 食物繊維総量 0.9g 食塩相当量 2.9g</small>	豚肉のスタミナ炒め ¥450 <small>エネルギー 274kcal たんぱく質 17.6g 炭水化物 16.0g 鉄 1.2mg 食物繊維総量 4.3g 食塩相当量 3.3g</small>	メンチカツ ¥450 <small>エネルギー 398kcal たんぱく質 12.6g 炭水化物 27.5g 鉄 1.2mg 食物繊維総量 3.5g 食塩相当量 1.9g</small>
 B定食 Main B	チキンのトマト煮 ¥480 <small>エネルギー 447kcal たんぱく質 19.0g 炭水化物 29.8g 鉄 1.0mg 食物繊維総量 2.4g 食塩相当量 2.5g</small>	ヒレカツ ¥480 <small>エネルギー 155kcal たんぱく質 10.3g 炭水化物 11.9g 鉄 0.7mg 食物繊維総量 1.4g 食塩相当量 0.2g</small>	マスの粕漬け焼き ¥480 <small>エネルギー 182kcal たんぱく質 23.1g 炭水化物 5.6g 鉄 0.5mg 食物繊維総量 1.1g 食塩相当量 1.8g</small>	チキンソテー 和風ステーキソース ¥480 <small>エネルギー 310kcal たんぱく質 21.1g 炭水化物 11.1g 鉄 0.6mg 食物繊維総量 0.9g 食塩相当量 1.7g</small>	チャプチェ (牛肉と春雨韓国炒め) ¥480 <small>エネルギー 345kcal たんぱく質 9.0g 炭水化物 30.0g 鉄 1.1mg 食物繊維総量 2.1g 食塩相当量 2.4g</small>
 日替丼ぶり Bowl	チーズ牛丼 ¥430 <small>エネルギー 798kcal たんぱく質 24.1g 炭水化物 93.7g 鉄 2.2mg 食物繊維総量 1.4g 食塩相当量 4.0g</small>	中華飯 ¥430 <small>エネルギー 526kcal たんぱく質 18.1g 炭水化物 93.4g 鉄 2.0mg 食物繊維総量 3.6g 食塩相当量 3.0g</small>	温玉ビビンバ丼 ¥430 <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>	カルボナーラ ¥430 <small>エネルギー 599kcal たんぱく質 22.5g 炭水化物 81.7g 鉄 1.4mg 食物繊維総量 3.1g 食塩相当量 2.9g</small>	バーベキュー豚丼 ¥430 <small>エネルギー 642kcal たんぱく質 28.3g 炭水化物 92.8g 鉄 1.2mg 食物繊維総量 1.4g 食塩相当量 1.7g</small>
 日替カレー Curry	カツカレー ¥480 <small>エネルギー 749kcal たんぱく質 18.4g 炭水化物 108.7g 鉄 1.4mg 食物繊維総量 1.8g 食塩相当量 4.5g</small>	唐揚げカレー ¥480 <small>エネルギー 755kcal 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>	エビフライカレー ¥480 <small>エネルギー 646kcal たんぱく質 14.3g 炭水化物 105.1g 鉄 1.4mg 食物繊維総量 2.0g 食塩相当量 4.1g</small>	ハンバーグカレー ¥480 <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>	とろっと卵の キーマカレー ¥480 <small>エネルギー 569kcal たんぱく質 16.9g 炭水化物 95.0g 鉄 0.9mg 食物繊維総量 0.6g 食塩相当量 3.6g</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。