Weekly Menu

great people
great service
great results

	8月26日 Mon	8月27日 Tue	8月28日 Wed	8月29日 Thu	8月30日 Fri	8月31日 Sat
Morning	8:00 ~ 9:00					
朝定食 250円	コロッケ、白身魚フライ、ソーセージ、ベーコン、冷奴、納豆、本日のお惣菜など をご用意しております。 「 お好きなおかず２品 」 をお選びください。（ライス・味噌汁 付き）					
朝めん 200円	うどん または そばに上記のおかずの内１品がお選びいただけます。					

Lunch	11:30 ~ 13:10					
Aランチ A Lunch （ライス・味噌汁付き）410円	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	厚揚げの和風あん E 693kcal P 15.5g F 9.2g C 134.7g N 4.5g	卵と野菜の ビーフン炒め E 900kcal P 26.7g F 30.8g C 122.4g N 3.9g	焼き豆腐のにら玉 E 701kcal P 19.8g F 16.4g C 114.9g N 3.1g	根菜のポトフ E 662kcal P 17.7g F 8.8g C 125.1g N 3.6g	豚肉野菜巻きフライ E 674kcal P 16.1g F 13.9g C 116.6g N 2.1g
Bランチ B Lunch ライス・味噌汁付き 410円	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	ポテトコロッケ E 839kcal P 24.5g F 23.0g C 129.1g N 2.8g	メンチカツ 粒マスタードソース E 1001kcal P 21.9g F 38.7g C 134.8g N 5.0g	ニシンの三五八焼き E 927kcal P 36.2g F 32.4g C 115.0g N 2.8g	さばの照り焼き E 597kcal P 25.9g F 5.2g C 105.9g N 3.0g	デミハンバーグ E 945kcal P 35.4g F 31.9g C 122.9g N 4.4g
スペシャル Special Lunch ライス・味噌汁付き 490円	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	アンガスビーフハンバーグ 野菜ぽん酢ソース E 847kcal P 36.2g F 20.9g C 123.1g N 4.5g	鶏肉の ヤンニンソースがけ E 893kcal P 36.0g F 29.3g C 114.0g N 4.0g	エビカツと トロトロトマトコロッケ E 878kcal P 37.3g F 28.6g C 111.5g N 4.1g	ミラノ風ビーフカツレツ E 965kcal P 26.3g F 23.1g C 157.3g N 6.1g	豚しゃぶ ネギ南蛮だれ E 834kcal P 31.4g F 25.3g C 111.9g N 4.0g
丼 Bowl 味噌汁付 340円	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	あんかけかつ丼 E 816kcal P 27.5g F 25.6g C 111.9g N 3.7g	かき揚げ丼と ミニ冷やしそば 450円 E 655kcal P 19.1g F 13.3g C 108.8g N 4.4g	牛焼肉丼 E 879kcal P 22.0g F 38.4g C 103.8g N 3.6g	二色そぼろ丼 E 674kcal P 23.9g F 16.0g C 103.3g N 5.0g	油淋鶏丼 450円 E 774kcal P 30.0g F 24.2g C 102.1g N 4.1g
カレー Curry 330円 （特盛 +100円）	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	手作りポークカレー E 804kcal P 13.4g F 17.6g C 142.5g N 4.0g	手作りポークカレー E 804kcal P 13.4g F 17.6g C 142.5g N 4.0g	手作りポークカレー E 804kcal P 13.4g F 17.6g C 142.5g N 4.0g	手作りポークカレー E 804kcal P 13.4g F 17.6g C 142.5g N 4.0g	手作りポークカレー E 804kcal P 13.4g F 17.6g C 142.5g N 4.0g
カレー Curry 410円 （特盛 +100円）	ポークカツカレー E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g	ポークカツカレー E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g	ポークカツカレー E 767kcal P 17.1g F 22.9g C 120.6g N 3.4g	ポークカツカレー E 767kcal P 17.1g F 22.9g C 120.6g N 3.4g	ポークカツカレー E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g	ポークカツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g
麺 Noodle	（大盛 +50円） 円 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	竹輪天とトロロのそば 400円 350円 E 659kcal P 23.4g F 21.2g C 88.2g N 12.6g	チキンフォー （大盛 +50円） 350円 E 406kcal P 30.4g F 4.6g C 59.1g N 5.3g	たこやきラーメン （大盛 +50円） 350円 E 634kcal P 23.1g F 19.4g C 85.3g N 12.9g	四川担々麺 （大盛 +50円） 350円 E 887kcal P 24.0g F 48.9g C 84.0g N 9.4g	特製煮干ラーメン 450円 450円 E 552kcal P 19.6g F 15.4g C 77.5g N 10.1g
スープ Soup **常設**	冷奴 50円 E 90kcal P 7.7g F 4.5g C 4.0g N 0.0g	納豆 50円 E 80kcal P 6.6g F 4.0g C 4.8g N 0.0g	温泉玉子 50円 E 83kcal P 6.6g F 5.3g C 1.0g N 0.6g	グリーンサラダ 50円 E 41kcal P 2.6g F 0.5g C 8.1g N 0.0g	ライス（小） 100円 E 386kcal P 5.8g F 0.7g C 85.3g N 0.0g	ライス（中） 100円 E 470kcal P 7.0g F 0.8g C 103.9g N 0.0g
	ライス（大） 100円 E 554kcal P 8.3g F 1.0g C 122.4g N 0.0g	健康ごはん（小） 100円 E 359kcal P 6.2g F 1.0g C 78.4g N 0.0g	健康ごはん（中） 100円 E 436kcal P 7.6g F 1.2g C 95.4g N 0.0g	健康ごはん（大） 100円 E 514kcal P 8.9g F 1.4g C 112.4g N 0.0g	味噌汁 50円 E 32kcal P 2.5g F 1.2g C 2.8g N 1.4g	

Dinner	18:00 ~ 19:00					
夕定食 370円	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	和風おろしハンバーグ E 788kcal P 22.1g F 19.1g C 125.5g N 4.9g	茹で豚と野菜の青じそ風味 E 730kcal P 27.5g F 15.1g C 116.7g N 3.8g	アジフライ おろしポン酢 E 810kcal P 26.2g F 19.6g C 126.1g N 3.7g	豚肉野菜巻きフライ E 675kcal P 16.1g F 13.9g C 116.7g N 2.0g	ソイミートの野菜炒め E 236kcal P 15.7g F 5.9g C 32.2g N 4.4g
夕カレー 350円	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	ビーフカレー E 782kcal P 21.7g F 29.1g C 103.0g N 3.0g	ベンガルカレー E 811kcal P 20.2g F 32.0g C 106.1g N 3.5g	チキンカレー E 840kcal P 18.1g F 32.6g C 114.0g N 3.0g	カシミールカレー E 710kcal P 19.9g F 21.8g C 103.2g N 2.7g	ポークカレー E 710kcal P 199.0g F 21.8g C 103.2g N 2.7g

＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください

E：エネルギー/energy　P：たんぱく質/protein　F：脂肪/fat　C：炭水化物/carbohydrate　N：食塩相当量/Natrium