Weekly Menu

great people
great service
great results

	9月2日 Mon	9月3日 Tue	9月4日 Wed	9月5日 Thu	9月6日 Fri	9月7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	鯖の味噌煮 E 854kcal P 21.1g F 27.2g C 125.4g N 4.7g	アジフライ E 780kcal P 24.6g F 19.0g C 122.1g N 2.8g	豚肉のトマト煮込み E 755kcal P 24.3g F 19.2g C 116.0g N 3.1g	ほうれん草チーズオムレツとコロッケ E 669kcal P 13.9g F 11.1g C 123.6g N 2.9g	モツ煮込み E 515kcal P 11.2g F 4.1g C 104.2g N 2.9g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
Bランチ B Lunch ライス・味噌汁付き 410円	マグロの唐揚げ 黒酢あん E 827kcal P 28.1g F 11.9g C 147.0g N 6.1g	おぼろ豆腐ハンバーグ E 1012kcal P 32.6g F 54.8g C 127.4g N 4.1g	鮭の塩焼き E 1144kcal P 34.2g F 29.4g C 175.1g N 4.9g	とんてき E 859kcal P 30.9g F 25.2g C 120.0g N 4.7g	ホキのレモン焼き E 844kcal P 34.0g F 28.5g C 105.2g N 3.0g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
スペシャル Special Lunch ライス・味噌汁付き 490円	てりやきハンバーグと 串カツ E 928kcal P 35.0g F 31.1g C 122.7g N 5.0g	鶏の唐揚げ 明太マヨソース E 1184kcal P 48.2g F 48.8g C 131.6g N 6.0g	チキン南蛮 E 1445kcal P 47.7g F 71.8g C 147.1g N 6.6g	油淋鶏 E 1007kcal P 27.5g F 42.6g C 123.7g N 4.0g	鶏のチリソース E 1007kcal P 27.6g F 42.6g C 123.8g N 4.0g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
丼 Bowl 味噌汁付 340円	豚肉の エスニックサラダ丼 E 786kcal P 33.3g F 25.6g C 103.8g N 6.1g	しらす丼 E 564kcal P 23.4g F 9.3g C 92.6g N 5.3g	牛しゃぶ丼 E 617kcal P 25.4g F 17.6g C 86.7g N 3.5g	親子丼 E 772kcal P 31.7g F 20.5g C 108.5g N 4.5g	味噌カツ丼 E 749kcal P 19.1g F 20.2g C 118.6g N 4.4g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
カレー Curry 330円（特盛 +100円）	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	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
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	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g
麺 Noodle	ポテトそば （大盛 +50円） 300円 E 463kcal P 18.4g F 5.2g C 78.2g N 10.2g	味噌らーめん 350円 E 814kcal P 33.5g F 24.6g C 107.2g N 13.4g	蒸し鶏と水菜の 塩ラーメン （大盛 +50円） 350円 E 653kcal P 44.8g F 13.1g C 80.4g N 10.3g	とんこつ野菜ラーメン （大盛 +50円） 350円 E 589kcal P 23.8g F 13.7g C 87.7g N 11.9g	横浜もやし あんかけつけめん （大盛 +50円） 350円 E 525kcal P 20.1g F 11.3g C 80.3g N 10.1g	円 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
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	鯖の味噌煮 E 395kcal P 19.0g F 26.9g C 14.7g N 2.5g	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め E 792kcal P 23.2g F 21.7g C 120.7g N 3.4g	豚肉野菜巻きフライとハンバーグ E 657kcal P 16.3g F 13.5g C 112.7g N 2.0g	さばカレーカツ E 733kcal P 21.2g F 17.7g C 118.7g N 2.1g	豚挽肉と春雨のオイスターソース E 819kcal P 17.2g F 22.4g C 133.1g N 4.4g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
夕カレー 350円	ポークカレー E 621kcal P 12.7g F 15.7g C 102.9g N 2.4g	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	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ませ

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