

2015/03/09

Mon

2015/03/10

Tue

2015/03/11

Wed

2015/03/12

Thu

2015/03/13

Fri



卵とキャベツの中華炒め
¥370
 E:654kcal P:19.1g F:11.8g
 C:113.4g Na(S):1947.0mg (4.8g)



白身魚のタルタルソース焼き
¥410
 E:685kcal P:26.8g F:16.1g
 C:102.0g Na(S):1044.0mg (2.6g)



とろけるチーズハンバーグ
¥410
 E:694kcal P:23.9g F:13.5g
 C:115.1g Na(S):1222.0mg (3.0g)



ブタスタ丼
¥340
 E:552kcal P:11.6g F:8.3g
 C:103.0g Na(S):924.0mg (2.3g)



豚肉入り大根煮セット
¥490
 E:576kcal P:14.5g F:12.0g
 C:102.8g Na(S):1348.0mg (3.3g)



チャンポン
¥300
 E:476kcal P:16.4g F:6.5g
 C:84.8g Na(S):1827.0mg (4.6g)



豚汁風うどん
¥300
 E:375kcal P:11.8g F:6.9g
 C:63.7g Na(S):884.0mg (2.2g)



ポークカレー
¥330
 E:648kcal P:10.5g F:15.5g
 C:112.2g Na(S):1354.0mg (3.4g)



メンチカツカレー
¥410
 E:898kcal P:19.6g F:20.2g
 C:155.1g Na(S):2532.0mg (6.3g)



具たくさん豚汁
¥100
 E:116kcal P:7.7g F:2.8g
 C:14.7g Na(S):2900.0mg (7.4g)



ハヤシライス
¥370
 E:751kcal P:19.2g F:22.8g
 C:112.5g Na(S):1065.0mg (2.7g)



ヒレカツとメンチ
¥370
 E:750kcal P:23.9g F:10.6g
 C:134.7g Na(S):1359.0mg (3.0g)

厚揚げの四川風煮
¥370
 E:653kcal P:20.8g F:12.9g
 C:109.0g Na(S):449.0mg (1.0g)

クリームコロッケ 甘海老&帆立
¥410
 E:737kcal P:15.9g F:16.2g
 C:127.2g Na(S):367.0mg (0.9g)

豚肉塩炒め
¥410
 E:556kcal P:10.7g F:8.2g
 C:105.5g Na(S):413.0mg (1.0g)

ソースチキンカツ丼
¥340
 E:630kcal P:21.0g F:3.2g
 C:123.8g Na(S):1287.0mg (3.3g)

鶏肉の甘辛揚げセット
¥490
 E:688kcal P:30.5g F:21.7g
 C:88.8g Na(S):998.0mg (2.5g)

豚汁風うどん
¥300
 E:375kcal P:11.8g F:6.9g
 C:63.7g Na(S):884.0mg (2.2g)

チキンカレー
¥330
 E:728kcal P:17.7g F:20.7g
 C:112.2g Na(S):1381.0mg (3.5g)

メンチカツカレー
¥410
 E:898kcal P:19.6g F:20.2g
 C:155.1g Na(S):2532.0mg (6.3g)

具たくさん鶏団子汁
¥100
 E:140kcal P:7.5g F:5.1g
 C:15.6g Na(S):1639.0mg (4.1g)

和風ハンバーグ
¥370
 E:739kcal P:24.3g F:16.4g
 C:118.3g Na(S):1785.0mg (4.4g)

イタリアンハーブチキン
¥370
 E:838kcal P:32.7g F:24.8g
 C:113.0g Na(S):884.0mg (2.1g)

海老と野菜の塩炒め
¥370
 E:612kcal P:19.2g F:8.7g
 C:111.4g Na(S):1088.0mg (2.7g)

チキンのフリッター
¥370
 E:803kcal P:25.7g F:24.3g
 C:114.8g Na(S):573.0mg (1.5g)

焼肉とまんぞくコロッケ
¥410
 E:781kcal P:17.9g F:19.1g
 C:130.5g Na(S):1189.0mg (2.9g)

トリテリ丼
¥340
 E:729kcal P:28.0g F:18.3g
 C:106.6g Na(S):1125.0mg (2.8g)

鮭の唐揚げ おろしポン酢セット
¥490
 E:596kcal P:23.8g F:13.5g
 C:92.9g Na(S):1667.0mg (4.1g)

味噌野菜ラーメン
¥300
 E:439kcal P:14.4g F:4.9g
 C:82.1g Na(S):720.0mg (1.8g)

味噌野菜ラーメン
¥300
 E:439kcal P:14.4g F:4.9g
 C:82.1g Na(S):720.0mg (1.8g)

ポークカレー
¥330
 E:648kcal P:10.5g F:15.5g
 C:112.2g Na(S):1354.0mg (3.4g)

メンチカツカレー
¥410
 E:898kcal P:19.6g F:20.2g
 C:155.1g Na(S):2532.0mg (6.3g)

具たくさん豚汁
¥100
 E:116kcal P:7.7g F:2.8g
 C:14.7g Na(S):2900.0mg (7.4g)

温豚しゃぶ
¥370
 E:546kcal P:14.3g F:5.1g
 C:107.2g Na(S):1055.0mg (2.6g)

フィッシュフライ定食
¥370
 E:753kcal P:23.1g F:10.3g
 C:136.6g Na(S):936.0mg (2.3g)

麻婆春雨
¥370
 E:670kcal P:17.1g F:9.9g
 C:123.7g Na(S):788.0mg (1.9g)

鯖の味噌煮
¥410
 E:787kcal P:34.0g F:16.8g
 C:115.8g Na(S):1886.0mg (4.8g)

チーズ笹身フライと南瓜コロッケ
¥410
 E:815kcal P:26.2g F:22.2g
 C:122.6g Na(S):925.0mg (2.2g)

ハンバーグ丼
¥340
 E:717kcal P:23.9g F:17.2g
 C:111.9g Na(S):1464.0mg (3.6g)

鶏肉の唐揚げ 薬味ソースかけセット
¥490
 E:571kcal P:21.9g F:16.0g
 C:80.8g Na(S):1429.0mg (3.6g)

肉うどん そば
¥300
 E:241kcal P:7.9g F:1.7g
 C:48.5g Na(S):2538.0mg (6.5g)

チキンカレー
¥330
 E:728kcal P:17.7g F:20.7g
 C:112.2g Na(S):1381.0mg (3.5g)

メンチカツカレー
¥410
 E:898kcal P:19.6g F:20.2g
 C:155.1g Na(S):2532.0mg (6.3g)

具沢山味噌汁
¥100
 E:0kcal P:0.0g F:0.0g
 C:0.0g Na(S):0.0mg (0.0g)

ハッシュドビーフ
¥370
 E:893kcal P:25.2g F:30.4g
 C:123.9g Na(S):2253.0mg (5.6g)

鶏肉のチリソース
¥370
 E:902kcal P:38.1g F:26.0g
 C:119.8g Na(S):1174.0mg (2.9g)

小松菜と豚肉の炒め
¥370
 E:580kcal P:13.5g F:9.5g
 C:106.2g Na(S):1198.0mg (2.9g)

イワシとあじの海の仲間フライ定食
¥410
 E:761kcal P:28.5g F:14.2g
 C:125.0g Na(S):889.0mg (2.1g)

チキンカツ おろしポン酢
¥410
 E:772kcal P:28.6g F:15.8g
 C:123.5g Na(S):1314.0mg (3.3g)

豚丼
¥340
 E:470kcal P:9.9g F:2.6g
 C:97.2g Na(S):432.0mg (1.1g)

鯖と蒟蒻煮セット
¥490
 E:387kcal P:11.4g F:4.5g
 C:73.4g Na(S):1090.0mg (2.7g)

チャーシュー麺
¥300
 E:488kcal P:20.4g F:7.9g
 C:79.8g Na(S):3694.0mg (9.3g)

肉うどん そば
¥300
 E:241kcal P:7.9g F:1.7g
 C:48.5g Na(S):2538.0mg (6.5g)

ポークカレー
¥330
 E:648kcal P:10.5g F:15.5g
 C:112.2g Na(S):1354.0mg (3.4g)

メンチカツカレー
¥410
 E:898kcal P:19.6g F:20.2g
 C:155.1g Na(S):2532.0mg (6.3g)

具たくさん豚汁
¥100
 E:116kcal P:7.7g F:2.8g
 C:14.7g Na(S):2900.0mg (7.4g)

豚焼肉丼
¥370
 E:601kcal P:13.2g F:9.8g
 C:110.8g Na(S):1112.0mg (2.8g)

ソースかつ丼
¥370
 E:805kcal P:20.9g F:24.4g
 C:118.2g Na(S):667.0mg (1.6g)

天候・物流等食材の関係でメニューが変更になる場合がございます。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat
 C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt
 ※仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。