

2015/12/07

Mon

2015/12/08

Tue

2015/12/09

Wed

2015/12/10

Thu

2015/12/11

Fri

 定食A	シーフードと野菜の塩炒め ¥370 E:604kcal P:17.6g F:8.2g C:111.3g Na(S):1107.0mg (2.7g)	白身魚フライ ¥370 E:782kcal P:23.3g F:13.2g C:137.1g Na(S):891.0mg (2.1g)	白身魚のバター焼き ¥370 E:149kcal P:17.8g F:6.5g C:3.9g Na(S):594.0mg (1.7g)	つくねとキャベツ煮 ¥370 E:742kcal P:18.4g F:12.8g C:134.6g Na(S):1160.0mg (2.8g)	春雨と野菜の麻婆炒め ¥370 E:640kcal P:15.5g F:7.8g C:121.9g Na(S):968.0mg (2.3g)
 定食B	アジフライとコロッケ ¥410 E:874kcal P:27.5g F:20.7g C:138.8g Na(S):1142.0mg (2.8g)	鶏肉の味噌漬け焼き ¥410 E:795kcal P:30.9g F:21.2g C:113.1g Na(S):1435.0mg (3.4g)	豚肉のスタミナ味噌炒め ¥370 E:681kcal P:22.7g F:11.7g C:117.1g Na(S):1282.0mg (3.3g)	二種のクリームコロッケと野菜コロッケ ¥410 E:980kcal P:18.4g F:30.1g C:154.2g Na(S):1187.0mg (2.8g)	白身魚の揚げ煮きのこおろしあんかけ ¥410 E:633kcal P:25.5g F:8.4g C:108.0g Na(S):395.0mg (1.0g)
 定食C	ジャーマンハンバーグ ¥410 E:797kcal P:25.9g F:18.6g C:126.1g Na(S):1545.0mg (3.8g)	豚肉黒胡椒炒め ¥410 E:616kcal P:14.1g F:5.0g C:124.8g Na(S):1193.0mg (2.9g)	豚ロースカツ定食 ¥410 E:769kcal P:29.3g F:13.7g C:127.8g Na(S):1038.0mg (2.6g)	ハンバーグ温玉和風ソース ¥410 E:780kcal P:29.5g F:21.8g C:110.5g Na(S):1829.0mg (4.5g)	Wカツ定食 ¥410 E:655kcal P:21.6g F:6.9g C:121.2g Na(S):297.0mg (0.8g)
 どんぶり定食	又焼炒飯と唐揚げ ¥340 E:646kcal P:24.1g F:16.3g C:94.3g Na(S):123.0mg (0.3g)	チキンカツ丼 ¥340 E:642kcal P:25.1g F:7.5g C:113.4g Na(S):1506.0mg (3.8g)	カルボナーラ ¥340 E:226kcal P:5.1g F:19.6g C:7.3g Na(S):931.0mg (2.4g)	豚肉塩炒め丼 ¥340 E:513kcal P:9.8g F:5.9g C:100.8g Na(S):321.0mg (0.8g)	海老入りかきあげたまごあんかけ丼 ¥340 E:598kcal P:12.4g F:12.0g C:105.0g Na(S):1143.0mg (2.9g)
 ヘルシーランチ	精進揚げセット ¥490 E:649kcal P:24.9g F:15.9g C:100.3g Na(S):1235.0mg (3.1g)	味噌煮込みハンバーグセット ¥490 E:581kcal P:19.0g F:18.1g C:84.5g Na(S):1746.0mg (4.6g)	チキンとグリン野菜のトマト煮セット ¥490 E:621kcal P:28.6g F:14.6g C:92.5g Na(S):1739.0mg (4.3g)	豚肉の生姜炒セット ¥490 E:421kcal P:13.2g F:7.6g C:74.6g Na(S):1392.0mg (3.4g)	白身魚香味焼きセット ¥490 E:494kcal P:13.4g F:7.2g C:92.0g Na(S):1133.0mg (2.8g)
 Sラーメン	焼肉ラーメン ¥300 E:410kcal P:12.9g F:2.6g C:79.7g Na(S):881.0mg (2.2g)		カニ風味あんかけラーメン ¥300 E:516kcal P:16.4g F:11.1g C:83.8g Na(S):3041.0mg (7.7g)		縮小営業です。 ¥0 E:0kcal P:0.0g F:0.0g C:0.0g Na(S):0.0mg (0.0g)
 S和麺		かれーうどん・そば ¥300 E:517kcal P:12.1g F:15.7g C:79.7g Na(S):3163.0mg (8.1g)		縮小営業です。 ¥0 E:0kcal P:0.0g F:0.0g C:0.0g Na(S):0.0mg (0.0g)	
 カレー	チキンカレー ¥330 E:728kcal P:17.8g F:20.7g C:112.0g Na(S):1381.0mg (3.6g)	ポークカレー ¥330 E:756kcal P:12.5g F:16.8g C:133.7g Na(S):1896.0mg (4.9g)	チキンカレー ¥330 E:728kcal P:17.8g F:20.7g C:112.0g Na(S):1381.0mg (3.6g)	ポークカレー ¥330 E:756kcal P:12.5g F:16.8g C:133.7g Na(S):1896.0mg (4.9g)	チキンカレー ¥330 E:728kcal P:17.8g F:20.7g C:112.0g Na(S):1381.0mg (3.6g)
 カツカレー	ロースカツカレー ¥410 E:774kcal P:15.5g F:18.2g C:131.6g Na(S):1061.0mg (2.6g)	ロースカツカレー ¥410 E:774kcal P:15.5g F:18.2g C:131.6g Na(S):1061.0mg (2.6g)	ロースカツカレー ¥410 E:774kcal P:15.5g F:18.2g C:131.6g Na(S):1061.0mg (2.6g)	ロースカツカレー ¥410 E:774kcal P:15.5g F:18.2g C:131.6g Na(S):1061.0mg (2.6g)	ロースカツカレー ¥410 E:774kcal P:15.5g F:18.2g C:131.6g Na(S):1061.0mg (2.6g)
 具たくさんスープ	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)	具たくさん鶏団子汁 ¥100 E:140kcal P:7.5g F:5.1g C:15.5g Na(S):1639.0mg (4.1g)	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)	具たくさん味噌けんちん汁 ¥100 E:153kcal P:8.5g F:6.2g C:15.9g Na(S):2035.0mg (5.2g)	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)
 夕食A	ラーメン夕食 ¥270 E:307kcal P:10.5g F:1.3g C:60.2g Na(S):311.0mg (0.8g)	ラーメン夕食 ¥270 E:307kcal P:10.5g F:1.3g C:60.2g Na(S):311.0mg (0.8g)	ラーメン夕食 ¥270 E:307kcal P:10.5g F:1.3g C:60.2g Na(S):311.0mg (0.8g)	ラーメン夕食 ¥270 E:307kcal P:10.5g F:1.3g C:60.2g Na(S):311.0mg (0.8g)	ラーメン夕食 ¥270 E:307kcal P:10.5g F:1.3g C:60.2g Na(S):311.0mg (0.8g)
 夕食B	鶏肉の立田揚げ ¥370 E:903kcal P:34.9g F:32.6g C:107.9g Na(S):1890.0mg (4.6g)	どでかコロッケ定食 ¥370 E:718kcal P:16.1g F:5.8g C:146.4g Na(S):1207.0mg (3.1g)	チキンカチャトーラ ¥370 E:902kcal P:35.4g F:28.6g C:119.2g Na(S):1166.0mg (2.8g)	鶏肉の唐揚げ甘酢ソース ¥370 E:842kcal P:31.9g F:20.9g C:123.8g Na(S):1017.0mg (2.5g)	豚ロースの生姜焼き ¥370 E:823kcal P:29.3g F:22.3g C:119.1g Na(S):1371.0mg (3.4g)

天候・物流による食材の関係でメニュー変更になる場合がございます。



12月9日はクリスマス ミスド販売会です!

12月10日・11日は縮小営業です。麺コーナーお休みです。



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。