

Weekly Menu



great people
great service
great results

	4月18日 Mon	4月19日 Tue	4月20日 Wed	4月21日 Thu	4月22日 Fri	4月23日 Sat
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Morning	8:00 ~ 9:00
朝定食	コロッケ、白身魚フライ、ソーセージ、ベーコン、ゆで卵、冷奴、納豆、本日の惣菜など をご用意しております。 250円
朝めん	うどん または そばに、おにぎり or 上記のおかずの内 1 品がお選びいただけます。 200円

Lunch	11:30 ~ 13:10					
Aランチ ライス・味噌汁付き 410円 (小鉢セット 490円)	鯖のごま照り焼き E 841kcal P 27.9g F 27.7g C 112.2g N 2.5g	カニカマと野菜の 塩うま煮 E 653kcal P 20.0g F 7.4g C 123.3g N 3.9g	田舎五目煮 E 645kcal P 17.0g F 8.1g C 123.4g N 4.4g	白身魚のマヨネーズ焼き カレー風味 E 669kcal P 22.8g F 10.1g C 117.4g N 2.7g	野菜たっぷり 豚肉と小松菜の オイスターソース炒め E 814kcal P 22.9g F 20.9g C 128.3g N 3.4g	キムチ豆腐炒め E 736kcal P 24.5g F 14.5g C 121.5g N 4.6g
Bランチ ライス・味噌汁付き 410円 (小鉢セット 490円)	野菜たっぷり 豚肉と大根の 炒め煮 E 799kcal P 25.6g F 17.8g C 125.8g N 3.7g	かつ煮 E 836kcal P 23.5g F 19.8g C 134.9g N 3.7g	本日の おすすめ やわらか照り煮チキン E 781kcal P 29.1g F 19.1g C 115.8g N 2.9g	野菜たっぷり 水餃子の五目あん E 755kcal P 16.3g F 13.4g C 137.6g N 4.0g	鱈の唐揚げ ぼん酢仕立て E 613kcal P 22.0g F 4.9g C 115.2g N 3.1g	野菜たっぷり チキンとキャベツの トマトシチュー E 806kcal P 30.2g F 19.4g C 121.5g N 4.0g
スペシャル ライス・味噌汁付き 490円 (小鉢セット 570円)	本日の おすすめ メンチカツ トマトソース E 1034kcal P 22.5g F 40.2g C 139.3g N 3.6g	本日の おすすめ タンドリーチキン E 927kcal P 35.9g F 26.5g C 128.9g N 3.2g	まぐろカツ タルタルソース E 976kcal P 29.4g F 32.3g C 135.7g N 3.6g	Chart in! オムライス プレート E 1287kcal P 32.0g F 34.7g C 202.4g N 6.8g	ハンバーグステーキ ジンジャーソース E 903kcal P 24.0g F 27.6g C 135.3g N 4.5g	本日の おすすめ 和風味噌かつ E 921kcal P 24.7g F 22.6g C 150.2g N 5.1g
丼 味噌汁付 340円 (小鉢セット 420円)	葱チャーシュー丼 E 764kcal P 15.9g F 15.7g C 135.1g N 2.9g	野菜天丼 E 854kcal P 12.4g F 20.1g C 149.9g N 3.2g	ブルゴギ丼 E 971kcal P 27.1g F 31.7g C 135.5g N 2.8g	豚肉ごぼう炒め丼 E 834kcal P 24.2g F 17.3g C 137.5g N 3.1g	鶏ささみのうま塩丼 E 738kcal P 24.7g F 10.7g C 130.0g N 3.0g	いか天丼 E 830kcal P 25.0g F 14.7g C 142.5g N 4.0g
カレー 330円 (特盛 +100円)	ポークカレー E 758kcal P 14.7g F 14.9g C 135.4g N 2.3g	ポークカレー E 758kcal P 14.7g F 14.9g C 135.4g N 2.3g	ポークカレー E 758kcal P 14.7g F 14.9g C 135.4g N 2.3g	ポークカレー E 758kcal P 14.7g F 14.9g C 135.4g N 2.3g	ポークカレー E 758kcal P 14.7g F 14.9g C 135.4g N 2.3g	ポークカレー E 758kcal P 14.7g F 14.9g C 135.4g N 2.3g
カレー 410円 (特盛 +100円)	カツカレー E 979kcal P 22.4g F 28.0g C 153.0g N 3.1g	カツカレー E 979kcal P 22.4g F 28.0g C 153.0g N 3.1g	カツカレー E 979kcal P 22.4g F 28.0g C 153.0g N 3.1g	カツカレー E 979kcal P 22.4g F 28.0g C 153.0g N 3.1g	カツカレー E 979kcal P 22.4g F 28.0g C 153.0g N 3.1g	カツカレー E 979kcal P 22.4g F 28.0g C 153.0g N 3.1g
麺 (麺セット +80円) (麺・小鉢セット +160円)	札幌味噌ラーメン (大盛 +40円) 350円 E 664kcal P 24.0g F 21.6g C 89.7g N 10.4g	肉ねぎそば・うどん 300円 E 502kcal P 18.3g F 15.7g C 67.6g N 4.4g	ホタテ海苔塩ラーメン (大盛 +40円) 350円 E 430kcal P 21.8g F 2.2g C 77.9g N 7.5g	なめこおろしそば・うどん 300円 E 383kcal P 12.6g F 2.2g C 75.1g N 4.3g	高菜とんこつラーメン (大盛 +40円) 350円 E 639kcal P 23.6g F 19.9g C 86.5g N 10.7g	かき玉そば・うどん 300円 E 413kcal P 17.1g F 4.9g C 72.3g N 4.8g
麺セットごはん 80円	HALFチャーハン E 358kcal P 8.1g F 7.3g C 61.8g N 1.7g	混ぜご飯(鮭わかめ) E 311kcal P 5.1g F 1.0g C 67.5g N 0.3g	HALFチャーハン E 358kcal P 8.1g F 7.3g C 61.8g N 1.7g	混ぜご飯(ゆかり) E 306kcal P 4.6g F 0.6g C 67.5g N 0.9g	HALFチャーハン E 358kcal P 8.1g F 7.3g C 61.8g N 1.7g	混ぜご飯(わさび京菜) E 319kcal P 5.1g F 1.4g C 68.6g N 1.9g
スープ 100円	具沢山とん汁 E 122kcal P 7.1g F 6.2g C 9.3g N 2.5g	ミネストローネスープ E 113kcal P 2.6g F 3.5g C 18.5g N 3.4g	具沢山とん汁 E 122kcal P 7.1g F 6.2g C 9.3g N 2.5g	10種野菜のスープ E 56kcal P 2.0g F 1.7g C 8.1g N 2.9g	具沢山とん汁 E 122kcal P 7.1g F 6.2g C 9.3g N 2.5g	たっぷり野菜のコンソメスープ E 69kcal P 2.8g F 2.5g C 9.5g N 2.0g
小鉢 80円	ほうれん草のピーナッツ和え E 42kcal P 3.1g F 2.2g C 4.0g N 0.8g	竹輪とキャベツの味噌マヨ和え E 104kcal P 3.0g F 8.0g C 5.9g N 0.9g	かぼちゃとポテトのサラダ E 130kcal P 2.2g F 5.5g C 17.9g N 0.6g	わかめときゅうりの酢味噌がけ E 42kcal P 1.6g F 0.5g C 8.6g N 0.9g	マンダリンゼリー E 81kcal P 1.0g F 0.1g C 19.3g N 0.0g	小松菜とコーンのじゃこ和え E 36kcal P 3.5g F 0.8g C 4.0g N 1.1g

常設	冷奴 80円 E 90kcal P 7.7g F 4.5g C 4.0g N 0.0g	納豆 80円 E 80kcal P 6.6g F 4.0g C 4.8g N 0.0g	温泉玉子 80円 E 83kcal P 6.6g F 5.3g C 1.0g N 0.6g	グリーンサラダ 100円 E 41kcal P 2.6g F 0.5g C 8.1g N 0.0g	ライス (小) 70円 E 386kcal P 5.8g F 0.7g C 85.3g N 0.0g	ライス (中) 130円 E 470kcal P 7.0g F 0.8g C 103.9g N 0.0g
	ライス (大) 130円 E 554kcal P 8.3g F 1.0g C 122.4g N 0.0g	健康ごはん (小) 70円 E 359kcal P 6.2g F 1.0g C 78.4g N 0.0g	健康ごはん (中) 130円 E 436kcal P 7.6g F 1.2g C 95.4g N 0.0g	健康ごはん (大) 130円 E 514kcal P 8.9g F 1.4g C 112.4g N 0.0g	味噌汁 30円 E 32kcal P 2.5g F 1.2g C 2.8g N 1.4g	

Dinner	18:00 ~ 19:00					
夕定食	鶏天 しそ風味 E 923kcal P 31.1g F 27.5g C 131.4g N 4.0g	春巻と肉団子の甘酢あん E 917kcal P 18.6g F 23.8g C 152.8g N 3.8g	ラタトゥイユ ハンバーグ丼 E 1198kcal P 23.5g F 23.2g C 215.4g N 3.4g	蒸し鶏のおろし山葵だれ E 795kcal P 35.8g F 17.1g C 118.5g N 3.5g	いわしと竹輪の蒲焼仕立て E 768kcal P 24.7g F 13.5g C 130.7g N 4.7g	チャプチェ E 1003kcal P 18.8g F 24.5g C 170.8g N 5.0g
夕めん	札幌味噌ラーメン E 664kcal P 24.0g F 21.6g C 89.7g N 10.4g	肉ねぎそば・うどん E 502kcal P 18.3g F 15.7g C 67.6g N 4.4g	ホタテ海苔塩ラーメン E 430kcal P 21.8g F 2.2g C 77.9g N 7.5g	なめこおろしそば・うどん E 357kcal P 13.6g F 2.1g C 69.0g N 4.6g	高菜とんこつラーメン E 639kcal P 23.6g F 19.9g C 86.5g N 10.7g	かき玉そば・うどん E 413kcal P 17.1g F 4.9g C 72.3g N 4.8g

* 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 S: 食塩相当量/salt