

Weekly Menu



	2月19日 Mon	2月20日 Tue	2月21日 Wed	2月22日 Thu	2月23日 Fri	2月24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、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 (ライス・味噌汁付き) 410円 (小鉢セット 490円)	いわしフライ E 851kcal P 22.3g F 27.8g C 122.3g N 3.6g	ソーセージカツとかぼちゃコロッケ E 893kcal P 19.6g F 25.8g C 139.9g N 4.3g	つくねと野菜の含め煮 E 687kcal P 17.5g F 11.7g C 124.6g N 3.5g	豚肉と厚揚げの四川炒め E 797kcal P 23.6g F 23.5g C 117.6g N 4.3g	豆腐ハンバーグの和風あんかけ E 782kcal P 19.4g F 14.4g C 141.4g N 5.1g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
 Bランチ ライス・味噌汁付き 410円 (小鉢セット 490円)	ハンバーグとミートコロッケ E 790kcal P 18.9g F 22.0g C 125.4g N 3.2g	肉じゃが E 771kcal P 16.7g F 18.3g C 129.9g N 3.4g	白身魚のコーンマヨ焼き E 803kcal P 20.7g F 23.0g C 123.9g N 2.8g	鶏すき煮 E 716kcal P 25.9g F 14.5g C 114.7g N 4.0g	鯖の味噌煮 E 874kcal P 27.8g F 28.3g C 118.7g N 4.8g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
 スペシャル ライス・味噌汁付き 490円 (小鉢セット 570円)	スンドゥブ(チゲ風肉豆腐の温玉入り) E 889kcal P 31.4g F 33.8g C 106.7g N 4.9g	和風ハンバーグゆずこしょうおろし E 892kcal P 27.1g F 25.0g C 134.6g N 6.5g	特厚ロースカツ E 991kcal P 32.3g F 38.7g C 121.2g N 2.0g	大海老フライとカキフライ E 927kcal P 25.0g F 31.7g C 130.2g N 3.9g	味噌にんにく唐揚げ E 829kcal P 30.4g F 23.8g C 115.3g N 4.6g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
 丼 味噌汁付 340円 (小鉢セット 420円)	豚肉の生姜焼き丼 E 814kcal P 20.4g F 32.2g C 103.9g N 3.2g	二色そぼろ丼 E 622kcal P 19.0g F 17.1g C 93.8g N 2.8g	豚肉ときくらげの卵炒め E 458kcal P 23.8g F 29.2g C 24.8g N 4.5g	中華丼 E 657kcal P 20.3g F 15.0g C 107.0g N 5.2g	ひれかつ玉子とし丼 E 811kcal P 29.3g F 20.4g C 122.4g N 4.9g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
 カレー 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 410円 (特盛 +100円)	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	ポークカツカレー E 770kcal P 17.8g F 23.1g C 118.1g N 3.0g	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 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
 麺 (麺セット +80円) (麺・小鉢セット +160円)	醤油バターコーンラーメン (大盛 +50円) 350円 E 721kcal P 22.7g F 26.2g C 95.1g N 9.6g	味玉味噌らーめん (大盛 +50円) 350円 E 535kcal P 23.7g F 11.9g C 77.9g N 8.1g	激辛!四川汁なし担々麺 (大盛 +50円) 350円 E 933kcal P 25.4g F 54.0g C 81.5g N 4.7g	チャーシュー麺 (大盛 +50円) 350円 E 616kcal P 23.6g F 22.0g C 76.8g N 8.1g	豚バラ辛ねぎ塩ラーメン (大盛 +50円) 350円 E 579kcal P 20.8g F 16.7g C 80.7g N 8.4g	(大盛 +50円) 円 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
麺セットごはん 80円	ハーフチャーハン E 358kcal P 8.2g 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	ハーフチャーハン E 358kcal P 8.2g 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	ハーフチャーハン E 358kcal P 8.2g F 7.3g C 61.8g N 1.7g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
 スープ 100円	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.7g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.7g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.7g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.7g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.7g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g

 小鉢 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	鶏肉団子と白身魚フライ E 764kcal P 24.4g F 17.3g C 123.0g N 3.9g	とんかつ E 741kcal P 19.5g F 17.6g C 121.7g N 2.5g	豚肉のクリーム煮 E 811kcal P 25.6g F 23.4g C 117.9g N 2.9g	牛肉ジューシーフライ E 860kcal P 28.0g F 22.4g C 131.1g N 3.8g	肉じゃが E 781kcal P 17.6g F 19.0g C 129.7g N 3.3g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
夕めん 300円	醤油バターコーンラーメン E 721kcal P 22.7g F 26.2g C 95.1g N 9.6g	味玉味噌らーめん E 535kcal P 23.7g F 11.9g C 77.9g N 8.1g	激辛!四川汁なし担々麺 E 933kcal P 25.4g F 54.0g C 81.5g N 4.7g	チャーシュー麺 E 616kcal P 23.6g F 22.0g C 76.8g N 8.1g	豚バラ辛ねぎ塩ラーメン E 579kcal P 20.8g F 16.7g C 80.7g N 8.4g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g

* 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