

Weekly Menu



great people
great service
great results

	2月26日 Mon	2月27日 Tue	2月28日 Wed	3月1日 Thu	3月2日 Fri	3月3日 Sat
--	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Morning	8:00 ~ 9:00
朝食 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。 「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品を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)	チキンカレー炒めと コーンコロッケ E 762kcal P 22.6g F 15.7g C 128.5g N 2.5g	おでん E 693kcal P 15.5g F 9.2g C 134.7g N 4.5g	ピーマン肉詰めフライと豚串カツ E 842kcal P 19.0g F 24.2g C 131.6g N 2.8g	焼き豆腐のにら玉 E 698kcal P 19.7g F 16.4g C 113.9g N 3.0g	ロールキャバツと根菜のポトフ E 662kcal P 17.7g F 8.8g C 125.1g N 3.6g	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)	土手煮とうふ E 705kcal P 31.9g F 8.7g C 121.8g N 4.6g	春巻と肉団子の甘酢あん E 874kcal P 18.2g F 23.8g C 143.1g N 3.7g	鯖の味噌煮 E 895kcal P 28.9g F 30.1g C 118.8g N 4.8g	イカと野菜のフリッター チリソース E 838kcal P 19.1g F 20.5g C 138.4g N 3.3g	アジフライ E 779kcal P 24.6g F 19.0g C 121.9g N 2.8g	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)	豚ロースの 味噌マヨ焼き E 835kcal P 31.3g F 24.8g C 115.1g N 3.4g	油淋鶏 E 931kcal P 38.4g F 32.1g C 114.8g N 4.7g	タンダーチキン E 733kcal P 36.4g F 15.9g C 108.5g N 4.7g	月見メンチカツ E 1055kcal P 28.1g F 43.1g C 131.7g N 3.4g	鶏もも肉のゆかり揚げ E 840kcal P 30.9g F 25.7g C 114.7g N 3.4g	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)	鶏の竜田揚げ丼 E 775kcal P 30.1g F 24.2g C 102.0g N 4.1g	モツキムチ丼 E 304kcal P 11.0g F 17.4g C 27.8g N 4.1g	回鍋肉飯 E 374kcal P 16.9g F 21.0g C 29.7g N 4.6g	牛肉の柳川丼 E 818kcal P 26.3g F 25.8g C 113.8g N 4.3g	ビーフストロガノフ風シチュー E 735kcal P 21.5g F 20.5g C 111.2g N 5.3g	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)	ポークカツカレー E 770kcal P 17.8g F 23.1g C 118.1g N 3.0g	ポークカツカレー E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g	ポークカツカレー E 770kcal P 17.8g F 23.1g C 118.1g N 3.0g	ポークカツカレー E 770kcal P 17.8g F 23.1g C 118.1g N 3.0g	ポークカツカレー E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g	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)	油そば (大盛 +50円) 350円 E 702kcal P 20.1g F 32.1g C 78.5g N 3.3g	長崎ちゃんぽん (大盛 +50円) 350円 E 533kcal P 22.0g F 13.6g C 77.8g N 8.5g	鶏唐ラーメン (大盛 +50円) 350円 E 647kcal P 45.0g F 12.7g C 81.6g N 8.2g	竹輪天うどん・そば (大盛 +50円) 350円 E 431kcal P 15.9g F 6.9g C 73.8g N 5.3g	白胡麻四川担々麺 (大盛 +50円) 350円 E 806kcal P 22.9g F 40.5g C 85.1g N 6.9g	(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					
夕食 370円	牛肉ジューシーフライ E 860kcal P 28.0g F 22.4g C 131.1g N 3.8g	鶏の唐揚げ ゴマ風味 E 867kcal P 31.4g F 28.7g C 113.2g N 3.6g	タイ風グリーンカレー E 1081kcal P 26.2g F 19.2g C 192.3g N 3.6g	ヒレカツ E 797kcal P 26.8g F 19.2g C 124.9g N 2.4g	ハムカツカレー E 1275kcal P 27.9g F 25.0g C 224.5g N 4.9g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
夕めん 300円	味玉塩らーめん E 600kcal P 23.4g F 20.2g C 75.9g N 7.6g	煮干ラーメン E 543kcal P 19.2g F 15.4g C 77.8g N 7.8g	明太子とんこつラーメン E 539kcal P 25.3g F 10.6g C 82.6g N 9.8g	醤油ラーメン E 490kcal P 18.8g F 9.6g C 78.0g N 8.0g	長崎ちゃんぽん E 533kcal P 22.0g F 13.6g C 77.8g N 8.5g	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

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