

Weekly Menu



great people
great service
great results

| | 4月23日 Mon | 4月24日 Tue | 4月25日 Wed | 4月26日 Thu | 4月27日 Fri | 4月28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) | メンチカツ かぼちゃコロッケ E 762kcal P 22.6g F 15.7g C 128.5g N 2.5g | 骨無し秋刀魚の 梅煮 E 693kcal P 15.5g F 9.2g C 134.7g N 4.5g | 豚の野菜巻きフライ コーンフライ E 842kcal P 19.0g F 24.2g C 131.6g N 2.8g | にら玉 E 698kcal P 19.7g F 16.4g C 113.9g N 3.0g | ソーセージポトフ E 662kcal P 17.7g F 8.8g C 125.1g N 3.6g | 縞ほっけ焼き E 718kcal P 38.6g F 14.2g C 101.8g N 3.9g |
| Bランチ ライス・味噌汁付き 410円 (小鉢セット 490円) | モツ煮込み E 705kcal P 31.9g F 8.7g C 121.8g N 4.6g | 春巻と揚げ売の 甘酢あん E 881kcal P 17.4g F 24.0g C 144.7g N 3.9g | 骨無し太刀魚の バター醤油 E 895kcal P 28.9g F 30.1g C 118.8g N 4.8g | イカと野菜の天ぷら E 838kcal P 19.1g F 20.5g C 138.4g N 3.4g | サンマフライ E 779kcal P 24.6g F 19.0g C 121.9g N 2.8g | 鶏ささみと茄子の含め煮 E 728kcal P 23.2g F 11.9g C 128.0g N 3.9g |
| スペシャル ライス・味噌汁付き 490円 (小鉢セット 570円) | 豚ロース味噌漬焼き E 835kcal P 31.3g F 24.8g C 115.1g N 4.1g | ハーブチキン E 931kcal P 38.4g F 32.1g C 114.8g N 4.7g | 若鶏の竜田揚げ 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 | 鶏もも肉の紅生姜揚げ E 840kcal P 30.9g F 25.7g C 114.7g N 3.4g | ハンバーグのチーズグラタン E 1024kcal P 35.9g F 40.0g C 123.7g N 4.4g |
| 丼 味噌汁付 340円 (小鉢セット 420円) | アコウダイの天丼 E 775kcal P 30.1g F 24.2g C 102.0g N 4.1g | スタミナ味噌温玉飯 E 304kcal P 11.0g F 17.4g C 27.8g N 4.1g | 牛味噌焼肉丼 E 374kcal P 16.9g F 21.0g C 29.7g N 4.6g | 牛丼 E 818kcal P 26.3g F 25.8g C 113.8g N 4.3g | ハッシュビーフ丼 E 735kcal P 21.5g F 20.5g C 111.2g N 5.3g | 麻婆茄子丼 E 797kcal P 20.3g F 26.9g C 115.2g N 5.5g |
| 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 | 手作りポークカレー E 804kcal P 13.4g F 17.6g C 142.5g N 4.0g |
| 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 | ポークカツカレー E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g |
| 麺 (麺セット +80円) (麺+小鉢セット+160円) | 汁無し淡々麺 (大盛 +50円) 350円 E 702kcal P 20.1g F 32.1g C 78.5g N 3.3g | タンメン (大盛 +50円) 350円 E 533kcal P 22.0g F 13.6g C 77.8g N 8.5g | カツカレー南蛮 (大盛 +50円) 350円 E 647kcal P 45.0g F 12.7g C 81.6g N 8.2g | 白身魚天うどん・そば (大盛 +50円) 350円 E 433kcal P 16.2g F 6.9g C 73.8g N 5.4g | 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 | 濃厚味噌ラーメン (大盛 +50円) 350円 E 562kcal P 18.5g F 14.4g C 85.7g N 7.4g |
| 麺セットごはん 80円 | ハーブチャーハン 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 | ハーブチャーハン 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 | ハーブチャーハン 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 |
| 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 | 具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.7g |

| 常設 | 50円 | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|--|
| 冷奴 | 納豆 | 温泉玉子 | グリーンサラダ | ライス (小) | ライス (中) | |
| E 90kcal P 7.7g F 4.5g C 4.0g N 0.0g | E 80kcal P 6.6g F 4.0g C 4.8g N 0.0g | E 83kcal P 6.6g F 5.3g C 1.0g N 0.6g | E 41kcal P 2.6g F 0.5g C 8.1g N 0.0g | E 386kcal P 5.8g F 0.7g C 85.3g N 0.0g | E 470kcal P 7.0g F 0.8g C 103.9g N 0.0g | |
| ライス (大) | 健康ごはん (小) | 健康ごはん (中) | 健康ごはん (大) | 味噌汁 | | |
| E 554kcal P 8.3g F 1.0g C 122.4g N 0.0g | E 359kcal P 6.2g F 1.0g C 78.4g N 0.0g | E 436kcal P 7.6g F 1.2g C 95.4g N 0.0g | E 514kcal P 8.9g F 1.4g C 112.4g N 0.0g | E 32kcal P 2.5g F 1.2g C 2.8g N 1.4g | | |

| Dinner | 18:00 ~ 19:00 | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 夕定食 370円 | エビクリームコロッケ E 842kcal P 15.0g F 26.7g C 129.9g N 2.5g | 鶏のゴマ風味焼き E 867kcal P 31.4g F 28.7g C 113.2g N 2.6g | 豚焼肉とコロッケ E 735kcal P 18.1g F 15.8g C 125.6g N 2.9g | 串カツ E 775kcal P 17.0g F 20.1g C 126.4g N 2.4g | 大判唐揚げ E 882kcal P 22.2g F 34.2g C 116.5g N 3.1g | ロールキャベツ デミグラス仕立て E 770kcal P 21.7g F 10.3g C 141.4g N 3.4g |
| タカレ (味噌汁、生野菜付) 350円 | ポークカレー E 563kcal P 10.9g F 10.4g C 102.2g N 2.2g | ビーフカレー E 638kcal P 14.2g F 17.9g C 100.8g N 2.4g | カシ米尔カレー E 719kcal P 15.8g F 26.9g C 99.3g N 2.4g | タイ風グリーンカレー E 612kcal P 17.2g F 17.2g C 93.0g N 2.2g | キーマカレー E 583kcal P 13.6g F 12.1g C 101.1g N 2.6g | 鶏唐揚げカレー E 872kcal P 27.5g F 32.1g C 110.6g N 3.4g |

* 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/Sodium