

Weekly Menu



	6月11日 Mon	6月12日 Tue	6月13日 Wed	6月14日 Thu	6月15日 Fri	6月16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					
(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カボチャコロッケ E 762kcal P 22.6g F 15.7g C 128.5g N 2.5g	豆腐ハンバーグの和風あんかけ E 693kcal P 15.5g F 9.2g C 134.7g N 4.5g	ビーマン肉詰めフライと野菜コロッケ 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	ロールキャベツと根菜のポトフ E 662kcal P 17.7g F 8.8g C 125.1g N 3.6g	筑前煮 E 718kcal P 38.6g F 14.2g C 101.8g N 3.9g
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	豚肉の生姜焼き E 1007kcal P 23.9g F 43.6g C 121.5g N 3.4g	牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め E 840kcal P 25.1g F 21.5g C 133.3g N 4.1g	メンチカツ 粒マスタードソース E 970kcal P 20.8g F 37.6g C 130.6g N 3.3g	鰯の黒胡椒焼き E 835kcal P 36.0g F 22.6g C 114.4g N 3.7g	ホキの南蛮漬け E 746kcal P 22.6g F 10.7g C 136.8g N 3.6g
ライス・味噌汁付き 490円 (小鉢セット 570円)	豚ロースの 味噌タルタル焼き E 835kcal P 31.3g F 24.8g C 115.1g N 3.4g	鶏の大判唐揚げ E 931kcal P 38.4g F 32.1g C 119.5g N 4.7g	ハーブチキン E 733kcal P 36.4g F 15.9g C 108.5g N 4.7g	カキフライ タルタルソース 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	お休みです。 E 479kcal P 9.2g F 3.1g C 99.4g N 1.5g
味噌汁付 340円 (小鉢セット 420円)	豚肉の辛味炒め温玉丼 E 627kcal P 21.0g F 13.7g C 101.1g N 2.0g	肉味噌がけ炒飯 E 709kcal P 19.8g F 14.4g C 119.5g N 7.0g	親子丼 E 793kcal P 32.9g F 22.3g C 108.7g N 4.5g	ねぎとろ丼 450円 E 740kcal P 27.9g F 21.6g C 102.4g N 4.3g	味噌メンチカツ丼 E 606kcal P 13.3g F 14.8g C 102.5g N 2.9g	あんかけカツ丼 E 756kcal P 29.7g F 21.6g C 99.4g N 2.8g
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
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	イベント 鶏の唐揚げカレー 410円 E 830kcal P 19.6g F 28.6g C 118.6g N 3.2g
(麺セット +80円) (麺+小鉢セット +160円)	担々麺 (大盛 +50円) 350円 E 707kcal P 22.4g F 29.6g C 84.2g N 7.6g	とんこつラーメン (大盛 +50円) 350円 E 584kcal P 23.4g F 13.7g C 89.0g N 9.7g	味噌らーめん (大盛 +50円) 350円 E 808kcal P 33.1g F 24.6g C 108.5g N 11.2g	柚子塩らーめん (大盛 +50円) 350円 E 600kcal P 23.4g F 20.2g C 75.9g N 7.6g	横浜もやしあんかけラーメン (大盛 +50円) 350円 E 520kcal P 19.7g F 11.3g C 81.6g N 7.9g	服部幸應監修 カレーラーメン (大盛 +50円) 400円 E 878kcal P 33.4g F 38.4g C 95.0g N 8.1g
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	混ぜご飯(鮭わかめ) E 311kcal P 5.1g F 1.0g C 67.5g N 0.3g
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	お休みです。 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g

小鉢 side dish 常設	冷奴	納豆	温泉玉子	グリーンサラダ	ライス (小)	ライス (中)
	50円	50円	50円	50円	100円	100円
	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	
	100円	100円	100円	100円	50円	
	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	フーチャンブル E 735kcal P 28.6g F 17.2g C 110.7g N 3.5g	蒸し鶏のおろし山葵だれ E 756kcal P 35.6g F 16.1g C 111.6g N 3.5g	和風ごまハンバーグ E 815kcal P 22.1g F 25.5g C 120.5g N 4.3g	豚肉と蓮根の味噌炒め E 826kcal P 22.7g F 20.5g C 132.9g N 4.5g	大判唐揚げ E 882kcal P 22.2g F 34.2g C 116.5g N 3.1g	鶏の唐揚げ E 469kcal P 9.0g F 2.0g C 99.3g N 1.4g
タカレー (味噌汁、生野菜付) 350円	カミミールカレー E 719kcal P 15.8g F 26.9g C 99.3g N 2.4g	チキンカツカレー E 780kcal P 18.8g F 25.9g C 113.5g N 2.6g	野菜コロッケカレー E 747kcal P 14.5g F 22.8g C 116.4g N 2.8g	チキンカレー E 710kcal P 19.9g F 21.8g C 103.2g N 2.7g	ポークカレー E 621kcal P 12.7g F 15.7g C 102.9g N 2.4g	チキンカツカレー E 780kcal P 18.8g F 25.9g C 113.5g N 2.6g

* 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/Sodium