

Weekly Menu



great people
great service
great results

	6月18日 Mon	6月19日 Tue	6月20日 Wed	6月21日 Thu	6月22日 Fri	6月23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)	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	アジフライ E 780kcal P 24.6g F 19.0g C 122.1g N 2.8g	豚肉のトマト煮込み E 755kcal P 24.3g F 19.2g C 116.0g N 3.1g	たらと野菜のコチジャンソースがけ E 619kcal P 20.2g F 9.1g C 108.6g N 2.9g	鱈と豆腐の水炊き ぼん酢添え E 599kcal P 27.4g F 4.7g C 107.6g N 3.6g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 Bランチ (ライス・味噌汁付き) 410円 (小鉢セット 490円)	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	まぐろと大根の含め煮 E 678kcal P 35.3g F 6.5g C 115.1g N 3.6g	ハンバーグ デミグラスソース E 931kcal P 25.7g F 30.9g C 130.6g N 3.8g	グリルハーブチキン E 1017kcal P 43.5g F 34.8g C 128.0g N 6.7g	豚ロース肉の照り生姜焼き E 754kcal P 26.1g F 16.9g C 117.9g N 3.8g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 スペシャル (ライス・味噌汁付き) 490円 (小鉢セット 570円)	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	ミックスグリル E 959kcal P 33.5g F 34.9g C 121.6g N 4.1g	味噌にんにく唐揚げ E 850kcal P 31.5g F 25.6g C 115.4g N 4.6g	豚肉の生姜焼きとメンチカツ E 814kcal P 16.0g F 28.7g C 116.4g N 2.9g	チキンソテーとミートコロッケ E 734kcal P 20.0g F 17.3g C 119.3g N 2.7g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 丼 味噌汁付 340円 (小鉢セット 420円)	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	豚肉の卵とじ丼 E 794kcal P 32.8g F 22.3g C 108.8g N 4.4g	豚肉の細切り飯 E 681kcal P 20.2g F 18.6g C 104.5g N 3.6g	海鮮中華丼 E 529kcal P 16.2g F 6.2g C 100.0g N 2.9g	鶏天丼 E 870kcal P 35.7g F 28.2g C 110.8g N 4.3g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 カレー 330円 (特盛 +100円)	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	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 C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 カレー 410円 (特盛 +100円)	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	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	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 麺 (麺セット +80円) (麺+小鉢セット +160円)	(大盛 +50円) 円 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g			にんにく豚骨こってりラーメン (大盛 +50円) 350円 E 533kcal P 22.0g F 13.6g C 77.8g N 8.5g	塩コラーメン (大盛 +50円) 350円 E 562kcal P 18.5g F 14.4g C 85.7g N 7.4g	野菜旨辛味噌ラーメン (大盛 +50円) 350円 E 647kcal P 20.9g F 19.9g C 92.6g N 10.9g	勝浦タンメン (大盛 +50円) 400円 E 600kcal P 23.1g F 15.8g C 87.8g N 6.5g	(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	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	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 C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
 スープ 100円	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	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 C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g

イベント

 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	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	豚肉ときらげの卵炒め E 885kcal P 30.1g F 28.9g C 121.2g N 4.4g	アジフライ E 790kcal P 25.5g F 19.7g C 121.9g N 2.7g	肉豆腐 E 771kcal P 31.5g F 18.7g C 113.4g N 2.7g	揚げ餃子と焼売 E 780kcal P 21.6g F 16.5g C 130.8g N 3.3g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g
タカレー (味噌汁、生野菜付) 350円	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 0.0g	フィッシュフライカレー E 753kcal P 19.3g F 23.1g C 112.1g N 3.6g	ほうれん草と卵のカレー E 577kcal P 10.8g F 12.8g C 101.1g N 3.8g	ポークカレー E 621kcal P 12.7g F 15.7g C 102.9g N 2.4g	ポークカレー E 621kcal P 12.7g F 15.7g C 102.9g N 2.4g	E 0kcal C 0.0g	P 0.0g N 0.0g	F 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