

Weekly Menu



great people
great service
great results

	7月16日 Mon	7月17日 Tue	7月18日 Wed	7月19日 Thu	7月20日 Fri	7月21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 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
-------	---------------

	<p>1 8 日 の 豚 カ ツ 。 超 お す す め で</p>	サバの文化干し E 799kcal P 25.3g F 27.4g C 104.8g N 2.7g	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	肉豆腐 E 761kcal P 30.6g F 18.0g C 113.3g N 4.7g	シュウマイと春巻き E 746kcal P 22.2g F 19.2g C 115.9g N 3.9g
		シーフードフライ E 989kcal P 21.8g F 37.2g C 136.1g N 3.9g	豚肉の生姜焼き E 1027kcal P 25.0g F 45.4g C 121.4g N 3.4g	アコウダイの天ぷら E 778kcal P 24.6g F 26.8g C 101.8g N 2.3g	イカの香草パン粉焼き E 971kcal P 40.7g F 30.0g C 127.1g N 3.5g	真あじの開き焼き E 573kcal P 19.8g F 7.7g C 100.6g N 2.4g
		ジャンボチキンカツ E 827kcal P 36.8g F 19.4g C 120.1g N 3.1g	相当いい肉使います 自家製ロースカツ 550円 E 1326kcal P 32.1g F 38.7g C 121.4g N 2.0g	ハンバーグとメンチカツ E 784kcal P 28.0g F 23.0g C 108.8g N 2.6g	塩レモン唐揚げ E 829kcal P 30.4g F 23.8g C 115.3g N 4.6g	メンチカツ トマトソース E 1013kcal P 22.3g F 41.3g C 132.1g N 3.5g
		ねぎとろ丼 450円 E 564kcal P 25.3g F 2.5g C 106.1g N 4.6g	鶏ささみのうま塩丼 E 608kcal P 23.6g F 12.2g C 96.7g N 3.1g	葱チャーシュー丼 E 606kcal P 13.2g F 14.8g C 102.4g N 2.9g	麻婆豆腐飯 E 673kcal P 23.4g F 15.2g C 106.5g N 5.5g	照りタルかつ丼 E 880kcal P 28.8g F 26.2g C 127.1g N 5.3g
		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	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g
		かけラーメン(200円) (大盛 +50円) 200円 E 422kcal P 14.7g F 5.0g C 74.9g N 6.3g	揚げ葱入りラーメン (大盛 +50円) 350円 E 692kcal P 17.6g F 32.1g C 77.8g N 7.6g	広東麺 (大盛 +50円) 350円 E 600kcal P 23.1g F 15.8g C 87.8g N 6.5g	味噌ラーメン (大盛 +50円) 450円 E 654kcal P 21.1g F 23.5g C 85.9g N 9.7g	とんこつラーメン (大盛 +50円) 350円 E 581kcal P 21.4g F 17.1g C 82.7g N 8.9g
		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

	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 P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	肉豆腐 E 772kcal P 31.5g F 18.7g C 113.3g N 4.6g	さばカレーカツ E 733kcal P 21.2g F 17.7g C 118.7g N 2.1g	厚揚げと挽き肉の中華炒め E 846kcal P 31.3g F 27.7g C 112.9g N 4.2g	豚肉と野菜のしゃぶしゃぶ風 E 658kcal P 22.1g F 11.5g C 112.1g N 3.7g	夕飯はお休みです。
タカレー (味噌汁、生野菜付) 350円 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g	味噌ラーメン サラダ付き 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	チキンカレー E 710kcal P 19.9g F 21.8g C 103.2g N 2.7g	ビーフカレー E 782kcal P 21.7g F 29.1g C 103.0g N 3.0g	

* 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/Sodium