

Weekly Menu



	12月10日 Mon	12月11日 Tue	12月12日 Wed	12月13日 Thu	12月14日 Fri	1月0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。 「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)	いわしフライ E 851kcal P 22.3g F 27.8g C 122.3g N 3.6g	鯖の七味焼き 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	おでん E 691kcal P 22.8g F 14.4g C 112.4g N 3.9g	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)	豚肉と揚げごぼうのサラダ仕立て E 774kcal P 26.3g F 20.9g C 114.3g N 3.2g	メンチカツ E 844kcal P 26.5g F 24.1g C 124.6g N 2.2g	豚こら玉 E 883kcal P 33.6g F 31.4g C 109.2g N 4.9g	玉子サラダフライ E 712kcal P 35.2g F 14.1g C 108.3g N 4.7g	ミックスフライ E 675kcal P 21.4g F 11.7g C 117.6g N 3.9g	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)	大判唐揚げ E 1158kcal P 34.9g F 52.5g C 131.8g N 4.9g	鶏ささみのチーズフライ E 823kcal P 36.7g F 19.0g C 120.2g N 3.2g	自家製ロースかつ E 1264kcal P 32.1g F 38.7g C 121.4g N 2.0g	カキフライ E 801kcal P 33.0g F 20.0g C 117.3g N 3.0g	ジャンボたらかつとコロッケ E 932kcal P 38.1g F 28.0g C 123.7g N 4.0g	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)	スタミナ味噌野菜炒め E 313kcal P 11.9g F 18.1g C 27.5g N 4.1g	葱チャーシュー炒飯 E 671kcal P 17.1g F 18.5g C 104.9g N 5.2g	牛シャブ丼 E 719kcal P 30.5g F 20.4g C 97.3g N 4.2g	豚塩カルビ丼 E 834kcal P 22.2g F 37.0g C 96.4g N 4.8g	鶏肉の赤ワイン煮込み丼 E 768kcal P 29.1g F 22.2g C 100.3g N 3.0g	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)	カツカレー E 984kcal P 20.4g F 27.3g C 158.4g N 4.8g	ポークカツカレー E 770kcal P 17.8g F 23.1g C 118.1g N 3.0g	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	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)	揚げワンタン麺 (大盛 +50円) 350円 E 530kcal P 19.7g F 8.6g C 89.4g N 8.1g	味噌バターラーメン (大盛 +50円) 350円 E 721kcal P 22.7g F 26.2g C 95.1g N 9.6g	味玉醤油らーめん (大盛 +50円) 350円 E 537kcal P 23.2g F 12.3g C 78.0g N 8.0g	タンメン (大盛 +50円) 350円 E 499kcal P 19.4g F 8.4g C 83.7g N 7.1g	とんこつ野菜ラーメン (大盛 +50円) 350円 E 584kcal P 23.4g F 13.7g C 89.0g N 9.7g	(大盛 +50円) 円 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 2.8g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.8g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.8g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.8g	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.8g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
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	いわしの青海苔フライ E 391kcal P 16.6g F 23.9g C 25.7g N 1.0g	麻婆豆腐 E 761kcal P 25.8g F 18.2g C 118.5g N 5.4g	ピーマン肉詰めフライと野菜コロッケ E 832kcal P 18.8g F 23.1g C 131.5g N 2.7g	豚挽肉と春雨のオイスターソース E 814kcal P 17.3g F 22.4g C 131.9g N 4.2g	鯖の塩焼き E 335kcal P 17.2g F 26.1g C 4.2g N 1.6g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g
タカレ(味噌汁、生野菜付) 350円	ポークカレー E 619kcal P 14.1g F 14.5g C 104.3g N 3.6g	ビーフカレー E 811kcal P 20.2g F 32.0g C 106.1g N 3.5g	ハンガルカレー E 840kcal P 18.1g F 32.6g C 114.0g N 3.0g	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 619kcal P 14.1g F 14.5g C 104.3g N 3.6g	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