

Weekly Menu



great people
great service
great results

	2月11日 Mon	2月12日 Tue	2月13日 Wed	2月14日 Thu	2月15日 Fri	2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。 「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品をお選びいただけます。

Lunch 11:30 ~ 13:10

豚カツ一週間	Aランチ (ライス・味噌汁付き) 410円 (小鉢セット 490円)	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	卵と野菜のピーマン炒め E 900kcal P 26.7g F 30.8g C 122.4g N 3.9g	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	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)	野菜天のおろしぼん酢 E 909kcal P 32.6g F 28.8g C 122.5g N 3.7g	サーモンのチーズグリル E 806kcal P 31.1g F 24.0g C 111.0g N 2.8g	筑前煮 E 927kcal P 21.9g F 28.7g C 139.1g N 3.7g	牛肉と葱の炒め E 830kcal P 22.4g F 24.5g C 125.1g N 3.1g	鯖の七味焼き E 819kcal P 26.4g F 29.2g C 104.7g N 2.7g
	スペシャル ライス・味噌汁付き 490円 (小鉢セット 570円)	32勺ロースカツとクリームコロッケ E 847kcal P 36.2g F 20.9g C 123.1g N 4.5g	32勺ロースカツと自家製いわしフライ E 893kcal P 36.0g F 29.3g C 114.0g N 4.0g	スペシャルプレート 590円 E 1447kcal P 37.3g F 28.6g C 111.5g N 4.1g	32勺ロースカツとエビフライ E 964kcal P 26.2g F 23.0g C 157.3g N 6.2g	32勺ロースカツと豚の生姜焼き E 964kcal P 20.4g F 39.4g C 125.8g N 3.1g
	丼 味噌汁付 340円 (小鉢セット 420円)	麻婆ビビンバ丼 E 673kcal P 23.7g F 19.9g C 94.8g N 3.4g	豚肉ごぼう炒め丼 E 717kcal P 23.0g F 20.7g C 103.6g N 2.5g	蒸し鶏と白菜キムチ丼 E 538kcal P 19.8g F 4.6g C 100.3g N 5.3g	天津麻婆飯 E 657kcal P 17.6g F 8.8g C 120.7g N 4.6g	牛丼 E 875kcal P 21.0g F 23.1g C 138.6g N 5.1g
	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
	カレー 410円 (特盛 +100円)	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)	あぶらそば (大盛 +50円) 350円 E 664kcal P 23.2g F 21.2g C 89.2g N 12.2g	味玉醤油らーめん (大盛 +50円) 350円 E 542kcal P 23.6g F 12.3g C 76.7g N 10.2g	広東麺 (大盛 +50円) 350円 E 606kcal P 23.5g F 15.8g C 86.5g N 8.7g	味噌ラーメン (大盛 +50円) 350円 E 586kcal P 21.8g F 17.1g C 81.4g N 11.1g	一風堂監修 元祖とんこつ 500円 (大盛 +50円) 500円 E 596kcal P 28.6g F 26.1g C 63.6g N 7.3g
	スープ 100円	具沢山とん汁 E 123kcal P 7.3g F 6.3g C 9.1g N 2.8g	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

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 469kcal P 9.0g F 2.0g C 99.3g N 1.4g	豚挽肉と野菜の塩炒め E 654kcal P 19.0g F 11.3g C 117.8g N 4.0g	揚げ豆腐の肉味噌あんかけ E 846kcal P 26.0g F 24.1g C 127.0g N 4.3g	豚肉のマヨ味噌焼き E 892kcal P 31.4g F 33.8g C 109.0g N 2.3g	カニとホタテのクリームコロッケ E 846kcal P 14.9g F 26.8g C 130.3g N 3.2g	ロールキャベツ デミグラス仕立て E 293kcal P 13.2g F 8.0g C 41.6g N 2.0g
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	チキンカレー E 811kcal P 20.2g F 32.0g C 106.1g N 3.5g	ポークカレー E 840kcal P 18.1g F 32.6g C 114.0g N 3.0g	カシ米尔カレー E 710kcal P 19.9g F 21.8g C 103.2g N 2.7g	ベンガルカレー E 665kcal P 20.2g F 32.0g C 106.1g N 3.5g	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/Natrium