

Weekly Menu



	2月18日 Mon	2月19日 Tue	2月20日 Wed	2月21日 Thu	2月22日 Fri	2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、冷奴、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 品が選ばいただけます。

Lunch		11:30 ~ 13:10								
 (ライス・味噌汁付き) 410円	牛肉甘辛煮 E 854kcal P 21.1g F 27.2g C 125.4g N 4.7g	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	ほうれん草チーズオムレツとコロッケ E 663kcal P 13.7g F 11.1g C 122.3g N 2.9g	鰯と豆腐の水炊き ぼん酢添え E 599kcal P 27.4g F 4.7g C 107.6g N 3.6g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g				
 ライス・味噌汁付き 410円	チキンカツとコロッケ E 888kcal P 34.0g F 29.6g C 114.5g N 4.1g	豚肉の生姜焼き E 948kcal P 22.0g F 37.4g C 123.4g N 2.6g	牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め E 906kcal P 23.3g F 29.2g C 133.3g N 4.1g	にしんの三五八漬け E 876kcal P 30.6g F 24.6g C 125.2g N 3.2g	サバの黒胡椒焼き E 835kcal P 36.0g F 22.6g C 114.4g N 3.7g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g				
 ライス・味噌汁付き 490円	ハンバーグのチーズグラタン E 991kcal P 34.8g F 37.3g C 122.5g N 4.3g	ミックスグリル E 1247kcal P 47.9g F 54.9g C 131.4g N 5.3g	おろしかつ E 850kcal P 31.5g F 25.6g C 115.4g N 4.6g	豚焼き肉と鶏の唐揚げ E 1087kcal P 28.6g F 46.9g C 131.1g N 4.5g	デミタハンバーグ E 905kcal P 23.4g F 25.6g C 141.9g N 4.5g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g				
 味噌汁付 340円	やまかけ豚焼肉丼 E 586kcal P 20.4g F 13.6g C 92.8g N 2.5g	炊き込みピラフ 肉味噌のつけ 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	桜海老と黒胡麻の炒飯 メンチ付き E 597kcal P 17.5g F 11.6g C 101.1g N 4.8g	葱チャーシュー丼 E 606kcal P 13.3g F 14.8g C 102.5g N 2.9g	E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g				
 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				
	担々麺 (大盛 +50円) 350円 E 712kcal P 22.8g F 29.6g C 82.9g N 9.8g	とんこつ野菜ラーメン 350円 E 589kcal P 23.8g F 13.7g C 87.7g N 11.9g	鶏チャーシュー 味噌らーめん 400円 (大盛 +50円) 400円 E 814kcal P 33.5g F 24.6g C 107.2g N 13.4g	味玉塩らーめん (大盛 +50円) 350円 E 605kcal P 23.8g F 20.2g C 74.6g N 9.8g	サンマーマン (大盛 +50円) 350円 E 525kcal P 20.1g F 11.3g C 80.3g N 10.1g	(大盛 +50円) 円 E 0kcal P 0.0g F 0.0g C 0.0g N 0.0g				
 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																	
夕定食	フーチャンプル			蒸し鶏のおろし山葵だれ			アジフライ おろしポン酢			煮込みハンバーグ 洋食屋風			餃子メンチと焼売					
370円	E 735kcal	P 28.6 g	F 17.2 g	E 756kcal	P 35.6 g	F 16.1 g	E 810kcal	P 26.2 g	F 19.6 g	E 820kcal	P 21.0 g	F 19.9 g	E 810kcal	P 23.4 g	F 18.6 g	E 0kcal	P 0.0 g	F ####
	C 110.7 g	N 3.5 g		C 111.6 g	N 3.5 g		C 126.1 g	N 3.7 g		C 135.3 g	N 3.4 g		C 132.7 g	N 3.4 g		C 26.0 g	N 0.0 g	
夕めん	カシ米尔カレー			ビーフカレー			ポークヒキニクカレー			チキンカレー			ポークカレー					
300円	E 719kcal	P 15.8 g	F 26.9 g	E 780kcal	P 18.8 g	F 25.9 g	E 747kcal	P 14.5 g	F 22.8 g	E 710kcal	P 19.9 g	F 21.8 g	E 621kcal	P 12.7 g	F 15.7 g	E 0kcal	P 0.0 g	F ####
	C 99.3 g	N 2.4 g		C 113.5 g	N 2.6 g		C 116.4 g	N 2.8 g		C 103.2 g	N 2.7 g		C 102.9 g	N 2.4 g		C 22.0 g	N 0.0 g	

* 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