

|         | 9月28日<br>(月)                                                                                           | 9月29日<br>(火)                                                                                           | 9月30日<br>(水)                                                                                           | 10月1日<br>(木)                                                                                           | 10月2日<br>(金)                                                                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Morning | 8:00 ~ 9:00                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |
|         | ごはん定食                                                                                                  | 朝うどん・そば                                                                                                | ごはん定食                                                                                                  | 朝うどん・そば                                                                                                | ごはん定食                                                                                                  |
|         | 春巻き                                                                                                    | メンチカツ                                                                                                  | 竜田揚げ                                                                                                   | 焼売                                                                                                     | 白身魚フライ                                                                                                 |
|         | 納豆                                                                                                     |                                                                                                        | ブレーンオムレツ                                                                                               |                                                                                                        | ベーコン                                                                                                   |
|         | キャベツサラダ                                                                                                | キャベツサラダ                                                                                                | キャベツサラダ                                                                                                | キャベツサラダ                                                                                                | キャベツサラダ                                                                                                |
|         | ライス・味噌汁                                                                                                | かけうどん・そば                                                                                               | ライス・味噌汁                                                                                                | かけうどん・そば                                                                                               | ライス・味噌汁                                                                                                |
|         | ¥300                                                                                                   | ¥270                                                                                                   | ¥300                                                                                                   | ¥270                                                                                                   | ¥300                                                                                                   |
|         | エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>571kcal 17.9g 11.8g 100.2g 2.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ         | エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>496kcal 14.9g 11.2g 84.6g 5.9g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ          | エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>600kcal 17.0g 16.4g 95.7g 2.2g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ          | エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>422kcal 14.1g 4.1g 82.2g 5.9g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ           | エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>529kcal 14.9g 13.4g 88.8g 2.0g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ          |
| Lunch   | 11:30 ~ 13:10                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |
| Aランチ    |                                                                                                        | 三元豚ロースかつ                                                                                               | 豚ロースのとんてき風                                                                                             | バジルチキンソテー                                                                                              |  【陳建一監修】油淋鶏         |
|         |                                                                                                        | ¥550<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>772kcal 25.2g 30.0g 101.8g 2.8g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥550<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>669kcal 24.0g 18.7g 100.9g 5.2g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥550<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>733kcal 29.9g 29.7g 88.5g 2.6g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥550<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>820kcal 31.8g 31.2g 105.1g 3.6g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| 丼       | おろし豚焼肉丼                                                                                                | 中華丼                                                                                                    | しらす丼                                                                                                   |  匠のオムライス<br>ハヤシソース | 豚肉の細切り飯                                                                                                |
|         | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>749kcal 20.2g 29.7g 101.8g 3.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>567kcal 17.7g 8.9g 106.2g 5.6g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>453kcal 15.7g 4.5g 87.0g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>640kcal 14.7g 18.8g 103.9g 5.2g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>32kcal 2.5g 1.2g 2.8g 1.4g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ      |
| 日替わり麺   |                                                                                                        | 味噌コーンわかめラーメン                                                                                           |  カルボナーラ           | 味玉醤油ラーメン                                                                                               | とんこつ野菜ラーメン                                                                                             |
|         |                                                                                                        | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>477kcal 19.1g 5.2g 86.4g 9.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>712kcal 20.0g 34.0g 85.2g 2.6g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>503kcal 24.4g 9.7g 75.3g 7.8g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   | ¥500<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>573kcal 23.3g 15.8g 83.6g 9.7g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  |
| 定番麺     |                                                                                                        | かけそば・うどん                                                                                               | かけそば・うどん                                                                                               | かけそば・うどん                                                                                               | かけそば・うどん                                                                                               |
|         |                                                                                                        | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>349kcal 11.1g 1.3g 72.9g 5.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>349kcal 11.1g 1.3g 72.9g 5.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>349kcal 11.1g 1.3g 72.9g 5.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>349kcal 11.1g 1.3g 72.9g 5.5g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ   |
| 定番カレー   | 手作りポークカレー                                                                                              | 手作りポークカレー                                                                                              | 手作りポークカレー                                                                                              | 手作りポークカレー                                                                                              | 手作りポークカレー                                                                                              |
|         | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>742kcal 14.4g 16.3g 136.2g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>604kcal 11.9g 15.9g 104.8g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>604kcal 11.9g 15.9g 104.8g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>604kcal 11.9g 15.9g 104.8g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥350<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>604kcal 11.9g 15.9g 104.8g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| Dinner  | 18:00 ~ 18:45                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                        |
| 夕食      | ミックスフライ                                                                                                | 鶏すき煮                                                                                                   | スタミナ肉野菜炒め                                                                                              | 鶏つくねチーズ焼き                                                                                              | ポテトコロッケとチキンカツ                                                                                          |
|         | ¥370<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>689kcal 16.0g 19.4g 114.9g 2.6g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥370<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>716kcal 33.5g 20.3g 103.2g 5.0g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥370<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>787kcal 22.6g 36.0g 96.7g 3.0g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥370<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>658kcal 22.7g 19.9g 99.2g 4.1g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥370<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>702kcal 15.9g 21.2g 113.6g 2.2g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| タカレー    | ポークカレー                                                                                                 | チキンカレー                                                                                                 | キーマカレー                                                                                                 | チキンカレー                                                                                                 | ポークカレー                                                                                                 |
|         | ¥300<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>580kcal 13.6g 14.4g 100.7g 3.3g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥300<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>745kcal 18.0g 17.4g 131.1g 3.0g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ¥300<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>588kcal 15.7g 16.6g 96.3g 2.4g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥300<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>581kcal 14.0g 15.5g 98.4g 2.8g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ  | ¥300<br>エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量<br>580kcal 13.6g 14.4g 100.7g 3.3g<br>アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |

\*表示価格は税込です。\*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。\*お米の産地については従業員にお問い合わせください。