# Weekly Menu

| | 11月2日（月） | 11月3日（火） | 11月4日（水） | 11月5日（木） | 11月6日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| **Morning** 8:00 ～ 9:00 | | | | | |
| | **ごはん定食**<br>チーズはんぺんフライ<br>ウインナー（2本）<br>キャベツサラダ<br>ライス・味噌汁<br>¥300<br>エネルギー 639kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 21.1g / 炭水化物 94.4g / 食塩相当量 2.6g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | お休み | **ごはん定食**<br>ベーコン<br>ほうれん草オムレツ<br>キャベツサラダ<br>ライス・味噌汁<br>¥300<br>エネルギー 535kcal / たんぱく質 15.0g / 脂質 12.8g / 炭水化物 91.0g / 食塩相当量 2.7g<br>アレルゲン 小麦 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | **朝うどん・そば**<br>コーンフライ<br>キャベツサラダ<br>かけうどん・そば<br>¥270<br>エネルギー #VALUE! / たんぱく質 #VALUE! / 脂質 249.0g / 炭水化物 143.3g / 食塩相当量 106.4g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | **ごはん定食**<br>肉団子（甘酢だれ）<br>朝食）納豆<br>キャベツサラダ<br>ライス・味噌汁<br>¥300<br>エネルギー 543kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 8.9g / 炭水化物 97.9g / 食塩相当量 2.5g<br>アレルゲン 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**<br>ライス・味噌汁付き | **白身魚の唐揚げ　香味だれ**<br>¥550<br>エネルギー 614kcal / たんぱく質 24.2g / 脂質 13.1g / 炭水化物 100.1g / 食塩相当量 3.2g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | お休み | **豚肉の生姜焼き**<br>¥550<br>エネルギー 610kcal / たんぱく質 23.9g / 脂質 14.6g / 炭水化物 97.1g / 食塩相当量 3.7g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **回鍋肉**<br>¥550<br>エネルギー 696kcal / たんぱく質 25.4g / 脂質 19.5g / 炭水化物 110.0g / 食塩相当量 4.3g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | ご当地メニュー<br>**ご当地【大分】<br>中津からあげ**<br>¥550<br>エネルギー 802kcal / たんぱく質 30.2g / 脂質 26.2g / 炭水化物 109.0g / 食塩相当量 3.6g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ |
| **丼**<br>味噌汁付き | **豚丼**<br>¥500<br>エネルギー 636kcal / たんぱく質 23.2g / 脂質 14.2g / 炭水化物 105.5g / 食塩相当量 4.6g<br>アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | | **メガ盛<br>Wハンバーグ丼<br>デミグラスソース**<br>¥500<br>エネルギー 780kcal / たんぱく質 37.6g / 脂質 20.0g / 炭水化物 115.1g / 食塩相当量 5.0g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | **鶏天丼**<br>¥500<br>エネルギー 724kcal / たんぱく質 28.0g / 脂質 21.5g / 炭水化物 105.5g / 食塩相当量 3.7g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **タッカルビ丼<br>（韓国風鶏のピリ辛炒め）**<br>¥500<br>エネルギー 661kcal / たんぱく質 25.4g / 脂質 19.7g / 炭水化物 99.8g / 食塩相当量 3.7g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| **日替わり麺** | 人気メニュー<br>**カレー南蛮そば**<br>¥500<br>エネルギー 523kcal / たんぱく質 24.0g / 脂質 15.2g / 炭水化物 72.7g / 食塩相当量 4.3g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば ● 落花生 えび かに くるみ | | パスタ<br>**蒸し鶏のトマトソースパスタ**<br>¥500<br>エネルギー 489kcal / たんぱく質 20.3g / 脂質 7.5g / 炭水化物 89.5g / 食塩相当量 2.7g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | **味玉とんこつらーめん**<br>¥500<br>エネルギー 452kcal / たんぱく質 21.6g / 脂質 10.7g / 炭水化物 66.8g / 食塩相当量 9.6g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **焼きあごだしの醤油ラーメン**<br>¥500<br>エネルギー 390kcal / たんぱく質 17.2g / 脂質 6.0g / 炭水化物 67.6g / 食塩相当量 7.5g<br>アレルゲン 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**<br>¥350<br>エネルギー 349kcal / たんぱく質 11.1g / 脂質 1.3g / 炭水化物 72.9g / 食塩相当量 5.5g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば ● 落花生 えび かに くるみ | | **かけそば・うどん**<br>¥350<br>エネルギー 349kcal / たんぱく質 11.1g / 脂質 1.3g / 炭水化物 72.9g / 食塩相当量 5.5g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば ● 落花生 えび かに くるみ | **かけそば・うどん**<br>¥350<br>エネルギー 349kcal / たんぱく質 11.1g / 脂質 1.3g / 炭水化物 72.9g / 食塩相当量 5.5g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 そば ● 落花生 えび かに くるみ | **かけそば・うどん**<br>¥350<br>エネルギー 349kcal / たんぱく質 11.1g / 脂質 1.3g / 炭水化物 72.9g / 食塩相当量 5.5g<br>アレルゲン 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（トヨタ）**<br>¥350<br>エネルギー 712kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 16.2g / 炭水化物 129.2g / 食塩相当量 4.1g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | | **手作りポークカレー（トヨタ）**<br>¥350<br>エネルギー 712kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 16.2g / 炭水化物 129.2g / 食塩相当量 4.1g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **手作りポークカレー（トヨタ）**<br>¥350<br>エネルギー 712kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 16.2g / 炭水化物 129.2g / 食塩相当量 4.1g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **手作りポークカレー（トヨタ）**<br>¥350<br>エネルギー 712kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 16.2g / 炭水化物 129.2g / 食塩相当量 4.1g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| **Dinner** 18:00 ～ 18:45 | | | | | |
| **夕定食**<br>ライス・味噌汁付き | **豚肉のねぎ塩焼き**<br>¥370<br>エネルギー 632kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 18.3g / 炭水化物 95.5g / 食塩相当量 4.4g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | お休み | **肉豆腐**<br>¥370<br>エネルギー 677kcal / たんぱく質 30.6g / 脂質 16.8g / 炭水化物 102.7g / 食塩相当量 5.9g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **鶏肉団子の野菜あんかけ**<br>¥370<br>エネルギー 631kcal / たんぱく質 17.3g / 脂質 17.2g / 炭水化物 102.8g / 食塩相当量 3.7g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 ● 乳 ● そば 落花生 えび かに くるみ | **ポークチャップ**<br>¥370<br>エネルギー 564kcal / たんぱく質 21.2g / 脂質 11.0g / 炭水化物 95.0g / 食塩相当量 3.2g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ |
| **夕カレー** | **カレーライス**<br>¥300<br>エネルギー 570kcal / たんぱく質 13.6g / 脂質 13.7g / 炭水化物 100.1g / 食塩相当量 3.1g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | | **キーマカレー**<br>¥300<br>エネルギー 582kcal / たんぱく質 15.6g / 脂質 16.1g / 炭水化物 96.0g / 食塩相当量 2.3g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **カレーライス（鶏）**<br>¥300<br>エネルギー 575kcal / たんぱく質 13.9g / 脂質 15.0g / 炭水化物 98.1g / 食塩相当量 2.7g<br>アレルゲン 小麦 ● 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ | **ポークカレー（辛口）**<br>¥300<br>エネルギー 573kcal / たんぱく質 13.5g / 脂質 13.9g / 炭水化物 100.2g / 食塩相当量 3.2g<br>アレルゲン 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。