

Weekly Menu

10号館	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
プレートライス	鶏唐揚げプレート	¥400		鶏唐揚げプレート	¥400		鶏唐揚げプレート	¥400		鶏唐揚げプレート	¥400		鶏唐揚げプレート	¥400	
	選べるソース	822 kcal		選べるソース	822 kcal		選べるソース	822 kcal		選べるソース	822 kcal		選べるソース	822 kcal	
	蛋白 29.5g 脂質 35.9g 塩分 2.0g			蛋白 29.5g 脂質 35.9g 塩分 2.0g			蛋白 29.5g 脂質 35.9g 塩分 2.0g			蛋白 29.5g 脂質 35.9g 塩分 2.0g			蛋白 29.5g 脂質 35.9g 塩分 2.0g		
CURRY	スエヒロカレー	¥360		スエヒロカレー	¥360		スエヒロカレー	¥360		スエヒロカレー	¥360		スエヒロカレー	¥360	
		646 kcal			646 kcal			646 kcal			646 kcal			646 kcal	
	蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g			蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g			蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g			蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g			蛋白 13.2g 脂質 17.7g 塩分 3.9g		
中華彩菜 麺	醤油・味噌・塩	¥360		醤油・味噌・塩	¥360		醤油・味噌・塩	¥360		醤油・味噌・塩	¥360		醤油・味噌・塩	¥360	
	ラーメン	463 kcal		ラーメン	463 kcal		ラーメン	463 kcal		ラーメン	463 kcal		ラーメン	463 kcal	
	蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g			蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g			蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g			蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g			蛋白 19.4g 脂質 12.4g 塩分 7.2g		

* HOT SNACK ¥150
ライス大盛¥50 / カレー大盛¥120/ 麺 大盛¥120

11号館	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
定食A	ササミカツ	¥550		味噌チキンカツ	¥550		チキン南蛮	¥550		若鶏のカレー風味	¥550		鶏ももの唐揚げ	¥550	
	タルタルソース	870 kcal			829 kcal			1057 kcal		チーズ焼	858 kcal		タルタルソース	876 kcal	
	蛋白 25.2g 脂質 27.9g 塩分 3.5g			蛋白 27.3g 脂質 30.5g 塩分 4.1g			蛋白 38.3g 脂質 42.6g 塩分 5.9g			蛋白 34.5g 脂質 23.9g 塩分 3.3g			蛋白 33.6g 脂質 37.1g 塩分 3.6g		
定食B	茄子と挽肉の辛子煮	¥550		豚肉ときのこの	¥550		チーズハンバーグ	¥550		豚肉の生姜焼	¥550		まぐろハラモの照焼	¥550	
	<麻婆茄子>	721 kcal		オイスター炒め	781 kcal		デミソース	820 kcal			828 kcal			646 kcal	
	蛋白 16.0g 脂質 21.5g 塩分 4.6g			蛋白 27.0g 脂質 28.1g 塩分 4.4g			蛋白 30.1g 脂質 21.1g 塩分 4.3g			蛋白 27.0g 脂質 33.6g 塩分 4.7g			蛋白 46.2g 脂質 3.3g 塩分 4.4g		
週替わり定食	白身魚フライと	¥500		白身魚フライと	¥500		白身魚フライと	¥500		白身魚フライと	¥500		白身魚フライと	¥500	
	ヒレカツ	582 kcal		ヒレカツ	582 kcal		ヒレカツ	683 kcal		ヒレカツ	683 kcal		ヒレカツ	683 kcal	
	蛋白 18.0g 脂質 18.0g 塩分 2.0g			蛋白 18.0g 脂質 18.0g 塩分 2.0g			蛋白 19.5g 脂質 18.2g 塩分 2.0g			蛋白 19.5g 脂質 18.2g 塩分 2.0g			蛋白 19.5g 脂質 18.2g 塩分 2.0g		
アラカルト	特選カレー	¥390		ハンバーグ丼	¥500		豚月見丼	¥500		特選カレー	¥390		特選カレー	¥390	
		660 kcal			837 kcal			892 kcal			660 kcal			660 kcal	
	蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g			蛋白 28.8g 脂質 16.7g 塩分 3.9g			蛋白 31.1g 脂質 33.4g 塩分 5.2g			蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g			蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g		
中華彩菜 麺	特選ラーメン	¥390		特選ラーメン	¥390		特選ラーメン	¥390		特選ラーメン	¥390		魚介だしつけ麺	¥420	
		452 kcal			452 kcal			452 kcal			452 kcal			718 kcal	
	蛋白 21.3g 脂質 11.1g 塩分 6.4g			蛋白 21.3g 脂質 11.1g 塩分 6.4g			蛋白 21.3g 脂質 11.1g 塩分 6.4g			蛋白 21.3g 脂質 11.1g 塩分 6.4g			蛋白 26.7g 脂質 21.9g 塩分 6.9g		
ミニ弁当	豚肉塩だれ弁当	¥330		ミニタンドリーチキン	¥330		ミニ鶏ももの	¥330		ミニハンバーグ弁当	¥330		ミニソースかつ丼	¥330	
		537 kcal		弁当	578 kcal		味噌漬焼弁当	506 kcal		トマトソース	550 kcal			432 kcal	
	蛋白 18.6g 脂質 16.4g 塩分 1.1g			蛋白 20.6g 脂質 20.1g 塩分 0.6g			蛋白 23.2g 脂質 17.1g 塩分 1.4g			蛋白 18.5g 脂質 14.5g 塩分 1.3g			蛋白 10.3g 脂質 3.3g 塩分 2.5g		

* 週替わり定食は 12:15 前後からの販売となります
ライス単品¥150 / 味噌汁¥50
定食ライス大盛¥50 / アラカルト・カレー 大盛¥120 / 麺 大盛¥120