

# Weekly Menu

| 10号館    | 5月12日(月)                  |          |  | 5月13日(火)                  |          |  | 5月14日(水)                  |          |  | 5月15日(木)                  |          |  | 5月16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   |                           |           |  |                           |          |  |                           |          |  |                           |          |  |                           |          |  |
|--------|---------------------------|-----------|--|---------------------------|----------|--|---------------------------|----------|--|---------------------------|----------|--|---------------------------|----------|--|
| 定食A    | チキンピカタ                    | ¥550      |  | ハンバーグ                     | ¥550     |  | 若鶏の                       | ¥550     |  | ポークカツ                     | ¥550     |  | エスニックフライチキン               | ¥550     |  |
|        | トマトソース                    | 1019 kcal |  | おろしソース                    | 738 kcal |  | 韓国味噌漬焼                    | 937 kcal |  | デミソース                     | 888 kcal |  | 特製スイートチリソース               | 937 kcal |  |
|        | 蛋白 47.7g 脂質 38.4g 塩分 4.1g |           |  | 蛋白 24.6g 脂質 19.7g 塩分 5.2g |          |  | 蛋白 41.6g 脂質 38.8g 塩分 3.5g |          |  | 蛋白 27.8g 脂質 24.9g 塩分 3.8g |          |  | 蛋白 34.4g 脂質 38.6g 塩分 3.4g |          |  |
| 定食B    | 豚肉キャベツ味噌炒め                | ¥550      |  | 若鶏唐揚げ 香味ソース               | ¥550     |  | 豚肉の塩だれ焼                   | ¥550     |  | 茄子と挽肉の炒め                  | ¥550     |  | 豚肉のニンニク醤油炒め               | ¥550     |  |
|        | ＜回鍋肉＞                     | 854 kcal  |  | ＜油淋鶏＞                     | 829 kcal |  |                           | 570 kcal |  | ＜醤爆茄子＞                    | 746 kcal |  |                           | 982 kcal |  |
|        | 蛋白 22.3g 脂質 37.8g 塩分 3.4g |           |  | 蛋白 31.6g 脂質 30.3g 塩分 4.2g |          |  | 蛋白 25.9g 脂質 6.7g 塩分 2.2g  |          |  | 蛋白 19.5g 脂質 26.7g 塩分 3.0g |          |  | 蛋白 29.7g 脂質 43.0g 塩分 5.8g |          |  |
| 週替わり定食 | 昔ながらコロッケと                 | ¥500      |  | 昔ながらコロッケと                 | ¥500     |  | 昔ながらコロッケと                 | ¥500     |  | 昔ながらコロッケと                 | ¥500     |  | 昔ながらコロッケと                 | ¥500     |  |
|        | 海老フライ                     | 813 kcal  |  | 海老フライ                     | 813 kcal |  | 海老フライ                     | 813 kcal |  | 海老フライ                     | 813 kcal |  | 海老フライ                     | 813 kcal |  |
|        | 蛋白 18.2g 脂質 22.1g 塩分 3.3g |           |  | 蛋白 18.2g 脂質 22.1g 塩分 3.3g |          |  | 蛋白 18.2g 脂質 22.1g 塩分 3.3g |          |  | 蛋白 18.2g 脂質 22.1g 塩分 3.3g |          |  | 蛋白 18.2g 脂質 22.1g 塩分 3.3g |          |  |
| アラカルト  | 特選カレー                     | ¥390      |  | 特選カレー                     | ¥390     |  | オムライス                     | ¥500     |  | 特選カレー                     | ¥390     |  | 特選カレー                     | ¥390     |  |
|        |                           | 660 kcal  |  |                           | 660 kcal |  | デミグラスソース                  | 957 kcal |  |                           | 660 kcal |  |                           | 660 kcal |  |
|        | 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g |           |  | 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g |          |  | 蛋白 29.9g 脂質 34.3g 塩分 5.5g |          |  | 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   | ミニ若鶏の照焼                   | ¥330      |  | ミニ味噌カツ弁当                  | ¥330     |  | ミニ豚焼肉弁当                   | ¥330     |  | ミニタンドリーチキン                | ¥330     |  | ミニハンバーグ弁当                 | ¥330     |  |
|        | 弁当                        | 505 kcal  |  |                           | 512 kcal |  |                           | 650 kcal |  | 弁当                        | 578 kcal |  | BBQソース                    | 478 kcal |  |
|        | 蛋白 22.7g 脂質 16.6g 塩分 1.5g |           |  | 蛋白 15.8g 脂質 14.2g 塩分 1.8g |          |  | 蛋白 23.6g 脂質 23.1g 塩分 2.4g |          |  | 蛋白 20.6g 脂質 20.1g 塩分 0.6g |          |  | 蛋白 17.0g 脂質 13.9g 塩分 1.5g |          |  |

\* 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