

Weekly Menu

10号館	5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23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19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
定食A	チキンディアブル風	¥550		【ボリュームランチ】	¥600		台湾風唐揚げ	¥550		麻婆豆腐	¥550		【ボリュームランチ】	¥600	
		950 kcal		〈鶏唐揚げ・生姜焼き・メンチ〉	1064 kcal			1083 kcal			731 kcal		〈鶏唐揚げ・生姜焼き・ミニメンチカツ〉	2125 kcal	
	蛋白 37.6g 脂質 36.8g 塩分 3.8g			蛋白 35.9g 脂質 41.4g 塩分 4.5g			蛋白 41.1g 脂質 46.4g 塩分 3.9g			蛋白 26.5g 脂質 16.2g 塩分 4.3g			蛋白 43.8g 脂質 150.1g 塩分 8.6g		
定食B	鯖の竜田揚げ	¥550		ねぎねぎポン酢マヨ	¥550		豚肉の	¥550		チキンソテー	¥550		あじフライ	¥550	
		895 kcal		白身魚フライ	768 kcal		十勝風たれ焼	747 kcal		バーベキューソース	944 kcal		和風タルタル	801 kcal	
	蛋白 27.4g 脂質 41.3g 塩分 2.7g			蛋白 22.9g 脂質 22.2g 塩分 5.4g			蛋白 25.4g 脂質 25.3g 塩分 3.0g			蛋白 30.9g 脂質 38.9g 塩分 3.4g			蛋白 22.2g 脂質 25.6g 塩分 4.1g		
週替わり定食	アジフライと	¥500		アジフライと	¥500		アジフライと	¥500		アジフライと	¥500		アジフライと	¥500	
	メンチカツ	746 kcal		メンチカツ	746 kcal		メンチカツ	746 kcal		メンチカツ	746 kcal		メンチカツ	746 kcal	
	蛋白 21.9g 脂質 19.8g 塩分 2.7g			蛋白 21.9g 脂質 19.8g 塩分 2.7g			蛋白 21.9g 脂質 19.8g 塩分 2.7g			蛋白 21.9g 脂質 19.8g 塩分 2.7g			蛋白 21.9g 脂質 19.8g 塩分 2.7g		
アラカルト	特選カレー	¥390		特選カレー	¥390		特選カレー	¥390		特選カレー	¥390		特選カレー	¥390	
		660 kcal			660 kcal			660 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 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g			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	¥330		ミニハンバーグ弁当	¥330		ミニ鶏肉塩だれ	¥330		ミニ豚焼肉弁当	¥330		ミニ鶏ももの	¥330	
	豚キムチ弁当	580 kcal		トマトソース	550 kcal		弁当	527 kcal			650 kcal		味噌漬焼弁当	506 kcal	
	蛋白 19.1g 脂質 17.0g 塩分 3.9g			蛋白 18.5g 脂質 14.5g 塩分 1.3g			蛋白 20.6g 脂質 14.4g 塩分 1.2g			蛋白 23.6g 脂質 23.1g 塩分 2.4g			蛋白 23.2g 脂質 17.1g 塩分 1.4g		

* 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