

Weekly Menu

10号館	6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20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	6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)		
定食A	チキンディアブル風	¥550		若鶏の ゴマダレソース	¥550		台湾風唐揚げ	¥550		麻婆豆腐	¥550		煮込みハンバーグ デミソース	¥550	
		950 kcal			822 kcal			1083 kcal			731 kcal			738 kcal	
	蛋白 37.6g 脂質 36.8g 塩分 3.8g			蛋白 33.2g 脂質 30.9g 塩分 3.6g			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 23.9g 脂質 14.9g 塩分 2.5g		
定食B	鯖の竜田揚げ	¥550		ねぎねぎポン酢マヨ 白身魚フライ	¥550		豚肉の 十勝風たれ焼	¥550		チキンソテー バーベキューソース	¥550		あじフライ 和風タルタル	¥550	
		895 kcal			768 kcal			747 kcal			944 kcal			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	白身魚フライと ヒレカツ	¥500		白身魚フライと ヒレカツ	¥500		白身魚フライと ヒレカツ	¥500		白身魚フライと ヒレカツ	¥500		白身魚フライと ヒレカツ	¥500	
		582 kcal			582 kcal			582 kcal			582 kcal			582 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 18.0g 脂質 18.0g 塩分 2.0g			蛋白 18.0g 脂質 18.0g 塩分 2.0g			蛋白 18.0g 脂質 18.0g 塩分 2.0g		
アラカルト	特選カレー	¥390		特選カレー	¥390		ピザトーストセット	¥600		特選カレー	¥390		特選カレー	¥390	
		660 kcal			660 kcal			486 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 17.3g 脂質 27.8g 塩分 4.1g			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 豚キムチ弁当	¥330		ミニ鶏肉塩だれ 弁当	¥330		ミニハンバーグ弁当 トマトソース	¥330		ミニ豚焼肉弁当	¥330		ミニ鶏ももの 味噌漬焼弁当	¥330	
		580 kcal			527 kcal			550 kcal			650 kcal			506 kcal	
	蛋白 19.1g 脂質 17.0g 塩分 3.9g			蛋白 20.6g 脂質 14.4g 塩分 1.2g			蛋白 18.5g 脂質 14.5g 塩分 1.3g			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