

# Weekly Menu

| 10号館    | 6月30日(月)                  |          |  | 7月1日(火)                   |          |  | 7月2日(水)                   |          |  | 7月3日(木)                   |          |  | 7月4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    | 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 | 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     |  | 豚月見丼                      | ¥500      |  | 特選カレー                     | ¥390     |  | 特選カレー                     | ¥390     |  |
|        |                           | 660 kcal |  |                           | 660 kcal |  |                           | 892 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 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