

Weekly Menu

10号館	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11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	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	582 kcal	ヒレカツ	582 kcal	ヒレカツ	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	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