

Weekly Menu

10号館	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18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	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
定食A	チキンディアブル風	¥550		鶏ももの唐揚げ	¥550		台湾風唐揚げ	¥550		麻婆豆腐	¥550		煮込みハンバーグ	¥550	
		950 kcal		タルタルソース	876 kcal			1083 kcal			731 kcal		デミソース	738 kcal	
	蛋白 37.6g 脂質 36.8g 塩分 3.8g			蛋白 33.6g 脂質 37.1g 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	¥550		まぐろハラモの照焼	¥550		チキンソテー	¥550		味噌チキンカツ	¥550	
		895 kcal		白身魚フライ	768 kcal			646 kcal		バーベキューソース	944 kcal			829 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 46.2g 脂質 3.3g 塩分 4.4g			蛋白 30.9g 脂質 38.9g 塩分 3.4g			蛋白 27.3g 脂質 30.5g 塩分 4.1g		
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		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		ミニ鶏肉塩だれ	¥330		ミニハンバーグ弁当	¥330		ミニ豚焼肉弁当	¥330		ミニ鶏ももの	¥330	
	豚キムチ弁当	580 kcal		弁当	527 kcal		トマトソース	550 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 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