

Weekly Menu

10号館	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
プレートライス	鶏唐揚プレート	¥400								
	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								
		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 ラーメン	¥360								
		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	鶏ももの唐揚 タルタルソース	¥550	ハンバーグ おろしポン酢	¥550	韓国 ヤンニョムチキン	¥500	鶏ももの味噌漬焼き	¥550	味噌チキンカツ	¥550
		876 kcal		705 kcal		948 kcal		866 kcal		829 kcal
	蛋白 33.6g 脂質 37.1g 塩分 3.6g		蛋白 24.9g 脂質 20.4g 塩分 5.2g		蛋白 32.6g 脂質 37.5g 塩分 5.3g		蛋白 43.9g 脂質 30.1g 塩分 5.3g		蛋白 27.3g 脂質 30.5g 塩分 4.1g	
定食B	豚肉の 十勝風たれ焼	¥550	豚もも肉と青菜と ピーマン炒め	¥550	茄子と挽肉の辛子煮 ＜麻婆茄子＞	¥550	豚肉スタミナ炒め	¥550	牛肉の四川風炒め ＜魚香牛肉＞	¥550
		747 kcal		610 kcal		721 kcal		951 kcal		795 kcal
	蛋白 25.4g 脂質 25.3g 塩分 3.0g		蛋白 27.4g 脂質 11.2g 塩分 3.0g		蛋白 16.0g 脂質 21.5g 塩分 4.6g		蛋白 26.2g 脂質 46.3g 塩分 4.5g		蛋白 24.1g 脂質 29.4g 塩分 2.9g	
週替わり定食	白身魚フライと ヒレカツ	¥500								
		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								
		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	ミニ味噌カツ弁当	¥330	ミニタンドリーチキン 弁当	¥330	ミニ豚肉の生姜焼弁当	¥330	ミニ鶏肉塩だれ 弁当	¥330	ミニ 豚キムチ弁当	¥330
		512 kcal		578 kcal		440 kcal		527 kcal		580 kcal
	蛋白 15.8g 脂質 14.2g 塩分 1.8g		蛋白 20.6g 脂質 20.1g 塩分 0.6g		蛋白 14.9g 脂質 12.0g 塩分 1.2g		蛋白 20.6g 脂質 14.4g 塩分 1.2g		蛋白 19.1g 脂質 17.0g 塩分 3.9g	

*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