

Weekly Menu

10号館	9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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	チキンソテー	¥550		和風とんかつ	¥550		若鶏唐揚げ 香味ソース	¥550		カントリーチキン	¥550		ポークカツ	¥550	
	オニオンソース	1008 kcal			876 kcal		<油淋鶏>	829 kcal		トマトソース	1007 kcal		デミソース	888 kcal	
	蛋白 35.8g 脂質 42.1g 塩分 4.2g			蛋白 32.5g 脂質 32.7g 塩分 4.7g			蛋白 31.6g 脂質 30.3g 塩分 4.2g			蛋白 42.8g 脂質 42.4g 塩分 3.7g			蛋白 27.8g 脂質 24.9g 塩分 3.8g		
定食B	豚肉の甘だれ焼	¥550		ニラともやしの	¥550		豚肉キャベツ味噌炒め	¥550		春雨と挽肉の炒め	¥550		チーズささみフライの	¥550	
		799 kcal		豚肉スタミナ焼	689 kcal		<回鍋肉>	854 kcal		<肉末粉絲>	718 kcal		トマトソース	759 kcal	
	蛋白 30.2g 脂質 28.3g 塩分 3.1g			蛋白 20.9g 脂質 20.7g 塩分 3.3g			蛋白 22.3g 脂質 37.8g 塩分 3.4g			蛋白 17.2g 脂質 12.4g 塩分 3.3g			蛋白 22.3g 脂質 15.9g 塩分 3.2g		
週替わり定食	昔ながらコロッケと	¥550		昔ながらコロッケと	¥550		昔ながらコロッケと	¥550		昔ながらコロッケと	¥550		昔ながらコロッケと	¥550	
	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	ミニ鶏もの	¥330		ミニ豚焼肉弁当	¥330		ミニ若鶏の照焼	¥330		ミニ味噌カツ弁当	¥330		ミニ白身魚のフライ	¥330	
	味噌漬焼弁当	506 kcal			650 kcal		弁当	505 kcal			512 kcal		タルタルソース弁当	432 kcal	
	蛋白 23.2g 脂質 17.1g 塩分 1.4g			蛋白 23.6g 脂質 23.1g 塩分 2.4g			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 11.0g 脂質 12.0g 塩分 0.7g		

* 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