

Weekly Menu

10号館	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17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
			選べるソース	919 kcal	選べるソース	919 kcal	選べるソース	919 kcal	選べるソース	919 kcal
			蛋白 37.8g 脂質 39.9g 塩分 3.6g		蛋白 37.8g 脂質 39.9g 塩分 3.6g		蛋白 37.8g 脂質 39.9g 塩分 3.6g		蛋白 37.8g 脂質 39.9g 塩分 3.6g	
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

定食A	鶏ももの唐揚げタルタルソース	¥550	ハンバーグおろしポン酢	¥550	韓国ヤンニョムチキン	¥550	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	白身魚フライとヒレカツ	¥500	白身魚フライとヒレカツ	¥500	白身魚フライとヒレカツ	¥500	白身魚フライとヒレカツ	¥500
		582 kcal		582 kcal		582 kcal		582 kcal		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	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