

Weekly Menu

10号館	10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31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 37.8 g 脂質 39.9 g 塩分 3.6 g		蛋白 37.8 g 脂質 39.9 g 塩分 3.6 g		蛋白 37.8 g 脂質 39.9 g 塩分 3.6 g		蛋白 37.8 g 脂質 39.9 g 塩分 3.6 g	
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
				646 kcal		646 kcal		646 kcal		646 kcal
			蛋白 13.2 g 脂質 17.7 g 塩分 3.9 g		蛋白 13.2 g 脂質 17.7 g 塩分 3.9 g		蛋白 13.2 g 脂質 17.7 g 塩分 3.9 g		蛋白 13.2 g 脂質 17.7 g 塩分 3.9 g	
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
			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 19.4 g 脂質 12.4 g 塩分 7.2 g		蛋白 19.4 g 脂質 12.4 g 塩分 7.2 g		蛋白 19.4 g 脂質 12.4 g 塩分 7.2 g		蛋白 19.4 g 脂質 12.4 g 塩分 7.2 g	

* 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			ポークカツ	¥550	ねぎねぎポン酢マヨ	¥550	豚バラの生姜焼	¥550	チキン南蛮	¥550
			デミソース	888 kcal	チキンカツ	674 kcal		869 kcal		1057 kcal
			蛋白 27.8 g 脂質 24.9 g 塩分 3.8 g		蛋白 26.0 g 脂質 10.5 g 塩分 5.2 g		蛋白 24.1 g 脂質 37.3 g 塩分 2.9 g		蛋白 38.3 g 脂質 42.6 g 塩分 5.9 g	
定食B			チーズささみフライの	¥550	煮込みハンバーグ	¥550	中華五目うま煮	¥550	鯖の味噌煮	¥550
			トマトソース	759 kcal	デミソース	738 kcal	<八宝菜>	692 kcal		805 kcal
			蛋白 22.3 g 脂質 15.9 g 塩分 3.2 g		蛋白 23.9 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g		蛋白 26.9 g 脂質 20.4 g 塩分 4.4 g		蛋白 34.4 g 脂質 22.5 g 塩分 3.8 g	
週替わり定食			アジフライと	¥500	アジフライと	¥500	アジフライと	¥500	アジフライと	¥500
			メンチカツ	746 kcal	メンチカツ	746 kcal	メンチカツ	746 kcal	メンチカツ	746 kcal
			蛋白 21.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.7 g		蛋白 21.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.7 g		蛋白 21.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.7 g		蛋白 21.9 g 脂質 19.8 g 塩分 2.7 g	
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
				660 kcal		660 kcal		660 kcal		660 kcal
			蛋白 11.7 g 脂質 15.7 g 塩分 3.0 g		蛋白 11.7 g 脂質 15.7 g 塩分 3.0 g		蛋白 11.7 g 脂質 15.7 g 塩分 3.0 g		蛋白 11.7 g 脂質 15.7 g 塩分 3.0 g	
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	魚介だしつけ麺	¥420
				452 kcal		452 kcal		452 kcal		718 kcal
			蛋白 21.3 g 脂質 11.1 g 塩分 6.4 g		蛋白 21.3 g 脂質 11.1 g 塩分 6.4 g		蛋白 21.3 g 脂質 11.1 g 塩分 6.4 g		蛋白 26.7 g 脂質 21.9 g 塩分 6.9 g	
ミニ弁当			ミニ白身魚のフライ	¥330	ミニ味噌カツ弁当	¥330	ミニ鶏肉塩だれ	¥330	ミニ豚肉の生姜焼弁当	¥330
			タルタルソース弁当	432 kcal		512 kcal	弁当	527 kcal		440 kcal
			蛋白 11.0 g 脂質 12.0 g 塩分 0.7 g		蛋白 15.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.8 g		蛋白 20.6 g 脂質 14.4 g 塩分 1.2 g		蛋白 14.9 g 脂質 12.0 g 塩分 1.2 g	

* 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