

# Weekly Menu

10号館	12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19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	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		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			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

11号館															
定食A	カントリーチキン	¥550		和風とんかつ	¥550		若鶏唐揚げ 香味ソース	¥550		ハンバーグ	¥550		ポークカツ	¥550	
	トマトソース	1010 kcal			876 kcal		<油淋鶏>	817 kcal		おろしポン酢	705 kcal		デミソース	888 kcal	
	蛋白 43.0g 脂質 42.6g 塩分 3.7g			蛋白 32.5g 脂質 32.7g 塩分 4.7g			蛋白 32.0g 脂質 29.0g 塩分 3.3g			蛋白 24.9g 脂質 20.4g 塩分 5.2g			蛋白 27.8g 脂質 24.9g 塩分 3.8g		
定食B	豚肉の甘だれ焼	¥550		豚肉の	¥550		豚肉キャベツ味噌炒め	¥550		春雨と挽肉の炒め	¥550		鶏ものの唐揚げ	¥550	
		715 kcal		十勝風たれ焼	698 kcal		<回鍋肉>	854 kcal		<肉末粉砕>	718 kcal		タルタルソース	876 kcal	
	蛋白 34.2g 脂質 17.5g 塩分 3.1g			蛋白 27.7g 脂質 19.0g 塩分 3.0g			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 33.6g 脂質 37.1g 塩分 3.6g		
週替わり定食	ミックスフライ	¥550		ミックスフライ	¥550		ミックスフライ	¥550		ミックスフライ	¥550		ミックスフライ	¥550	
		745 kcal			745 kcal			745 kcal			745 kcal			745 kcal	
	蛋白 20.7g 脂質 21.1g 塩分 3.0g			蛋白 20.7g 脂質 21.1g 塩分 3.0g			蛋白 20.7g 脂質 21.1g 塩分 3.0g			蛋白 20.7g 脂質 21.1g 塩分 3.0g			蛋白 20.7g 脂質 21.1g 塩分 3.0g		
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	
		650 kcal			650 kcal			650 kcal			650 kcal			650 kcal	
	蛋白 12.2g 脂質 14.3g 塩分 3.0g			蛋白 12.2g 脂質 14.3g 塩分 3.0g			蛋白 12.2g 脂質 14.3g 塩分 3.0g			蛋白 12.2g 脂質 14.3g 塩分 3.0g			蛋白 12.2g 脂質 14.3g 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		特選ラーメン	¥390	
		452 kcal			452 kcal			452 kcal			452 kcal			452 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 21.3g 脂質 11.1g 塩分 6.4g		
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			580 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 27.0g 脂質 14.1g 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