

Weekly Menu

10号館	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
プレートライス										
CURRY	スエヒロカレー	¥360 646 kcal	スエヒロカレー	¥360 646 kcal	スエヒロカレー	¥360 646 kcal			スエヒロカレー	¥360 646 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 麵	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥360 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥360 463 kcal	醤油・味噌・塩 ラーメン	¥360 463 kcal			醤油・味噌・塩 ラーメン	¥360 463 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 / 麵 大盛¥120

11号館

定食A	ねぎねぎポン酢マヨ チキンカツ	¥550 674 kcal	味噌チキンカツ	¥550 820 kcal	韓国 ヤンニョムチキン	¥550 948 kcal	鶏ももの味噌漬焼き	¥550 849 kcal	若鶏の立田揚 和風あんかけ	¥550 855 kcal
	蛋白 26.0 g 脂質 10.5 g 塩分 5.2 g		蛋白 26.5 g 脂質 29.9 g 塩分 4.1 g		蛋白 32.6 g 脂質 37.5 g 塩分 5.3 g		蛋白 42.5 g 脂質 28.9 g 塩分 5.3 g		蛋白 33.0 g 脂質 29.8 g 塩分 2.9 g	
定食B	チーズハンバーグ デミソース	¥550 820 kcal	豚肉キャベツ味噌炒め <回鍋肉>	¥550 854 kcal	ハンバーグ おろしポン酢	¥550 704 kcal	麻婆豆腐	¥550 731 kcal	ササミカツ タルタルソース	¥550 870 kcal
	蛋白 30.1 g 脂質 21.1 g 塩分 4.3 g		蛋白 22.3 g 脂質 37.8 g 塩分 3.4 g		蛋白 24.8 g 脂質 20.3 g 塩分 5.2 g		蛋白 26.5 g 脂質 16.2 g 塩分 4.3 g		蛋白 25.2 g 脂質 27.9 g 塩分 3.5 g	
週替わり定食	ミックスフライ	¥500 745 kcal								
	蛋白 20.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g		蛋白 20.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g		蛋白 20.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g		蛋白 20.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g		蛋白 20.7 g 脂質 21.1 g 塩分 3.0 g	
アラカルト	特選カレー	¥390 650 kcal								
	蛋白 12.2 g 脂質 14.3 g 塩分 3.0 g		蛋白 12.2 g 脂質 14.3 g 塩分 3.0 g		蛋白 12.2 g 脂質 14.3 g 塩分 3.0 g		蛋白 12.2 g 脂質 14.3 g 塩分 3.0 g		蛋白 12.2 g 脂質 14.3 g 塩分 3.0 g	
中華彩菜 麵	特選ラーメン	¥390 452 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 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	
ミニ弁当	ミニ味噌カツ弁当	¥330 512 kcal	ミニタンドリーチキン 弁当	¥330 578 kcal	ミニ白身魚のフライ タルタルソース弁当	¥330 432 kcal	鶏唐揚弁当 ヤンニョム	¥330 716 kcal	ミニ鶏ももの 味噌漬焼弁当	¥330 506 kcal
	蛋白 15.8 g 脂質 14.2 g 塩分 1.8 g		蛋白 20.6 g 脂質 20.1 g 塩分 0.6 g		蛋白 11.0 g 脂質 12.0 g 塩分 0.7 g		蛋白 27.1 g 脂質 28.7 g 塩分 1.5 g		蛋白 23.2 g 脂質 17.1 g 塩分 1.4 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 / 麵 大盛¥120