

Weekly Menu

LUNCH	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
Lunch A	豚バラ肉の 柚子味噌焼き ¥470 813 kcal 蛋白 29.5g 脂質 31.7g 塩分 2.1g	若鶏ときのこの シチュー ¥470 884 kcal 蛋白 36.1g 脂質 22.9g 塩分 5.8g	ビーフステーキ ＜肉の日スペシャル＞ ¥570 762 kcal 蛋白 30.4g 脂質 26.1g 塩分 3.5g	韓国 ヤンニョムチキン ¥470 1008 kcal 蛋白 39.9g 脂質 43.3g 塩分 4.3g	
Lunch B	若鶏の コーンマヨネーズ焼 ¥380 931 kcal 蛋白 42.7g 脂質 38.8g 塩分 3.4g	ブリの照焼 ¥380 694 kcal 蛋白 30.6g 脂質 16.1g 塩分 5.3g	チキンカツ 香味ポン酢 ¥380 898 kcal 蛋白 27.9g 脂質 31.4g 塩分 4.3g	冷し豚しゃぶの コチュジャン風 ¥380 920 kcal 蛋白 26.7g 脂質 41.0g 塩分 5.3g	
Bowls !		かつ井 ¥400 922 kcal 蛋白 29.4g 脂質 29.8g 塩分 5.8g			
A LA CARTE	オムライス デミグラスソース ¥400 873 kcal 蛋白 26.9g 脂質 32.9g 塩分 2.6g		鮭のクリーム風ドリア ¥400 641 kcal 蛋白 20.8g 脂質 20.3g 塩分 2.4g	ロコモコ ¥400 770 kcal 蛋白 27.3g 脂質 20.2g 塩分 5.0g	
CURRY	カレーライス ¥320 660 kcal 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	本格！ チキンチーズカレー ¥420 906 kcal 蛋白 23.3g 脂質 22.8g 塩分 3.0g	カレーライス ¥320 660 kcal 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	カレーライス ¥320 660 kcal 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	
中華彩菜 麺	味噌ラーメン ¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	味噌ラーメン ¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	味噌ラーメン ¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	味噌ラーメン ¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	
中華彩菜 麺	醤油ラーメン ¥290 463 kcal 蛋白 19.5g 脂質 12.4g 塩分 7.1g	塩ラーメン ¥290 397 kcal 蛋白 17.4g 脂質 7.1g 塩分 9.1g	醤油ラーメン ¥290 463 kcal 蛋白 19.5g 脂質 12.4g 塩分 7.1g	塩ラーメン ¥290 397 kcal 蛋白 17.4g 脂質 7.1g 塩分 9.1g	
和麺処	かけうどん／そば ¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	かけうどん／そば ¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	かけうどん／そば ¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	かけうどん／そば ¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	
復興支援メニュー	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば ¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば ¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば ¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば ¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	
特麺類 1	ジャージャーメン ＜炸醬麵＞ ¥350 565 kcal 蛋白 28.5g 脂質 15.9g 塩分 3.2g	ジャージャーメン ＜炸醬麵＞ ¥350 565 kcal 蛋白 28.5g 脂質 15.9g 塩分 3.2g	ジャージャーメン ＜炸醬麵＞ ¥350 565 kcal 蛋白 28.5g 脂質 15.9g 塩分 3.2g	ジャージャーメン ＜炸醬麵＞ ¥350 565 kcal 蛋白 28.5g 脂質 15.9g 塩分 3.2g	

ライス ¥80 味噌汁 ¥30

おにぎり ¥110・¥90 いなり ¥60 サラダ ¥90 とんかつ・メンチカツ・唐揚げ2個各 ¥100 天ぷら ¥60