

# Weekly Menu

LUNCH	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
Lunch A	若鶏のカレー風味 チーズ焼	ハンバーグ おろしソース	ポークピカタ トマトソース	若鶏の立田揚 和風あんかけ	ハンバーグステーキ ベーコンエッグ添え
	¥470 871 kcal 蛋白 36.0g 脂質 25.1g 塩分 3.2g	¥470 738 kcal 蛋白 24.6g 脂質 19.7g 塩分 5.2g	¥470 839 kcal 蛋白 33.8g 脂質 26.5g 塩分 3.3g	¥470 863 kcal 蛋白 33.3g 脂質 33.9g 塩分 2.8g	¥470 860 kcal 蛋白 31.1g 脂質 27.1g 塩分 5.1g
Lunch B	豚肉の生姜焼	チキンカツ マヨネーズソース	豚肉キャベツ味噌炒め ＜回鍋肉＞	白身魚の 葱ソースがけ	若鶏の塩葱焼
	¥380 828 kcal 蛋白 27.0g 脂質 33.6g 塩分 4.7g	¥380 814 kcal 蛋白 23.3g 脂質 28.1g 塩分 2.9g	¥380 857 kcal 蛋白 22.7g 脂質 37.8g 塩分 3.7g	¥380 770 kcal 蛋白 25.2g 脂質 23.1g 塩分 3.7g	¥380 862 kcal 蛋白 41.9g 脂質 30.8g 塩分 4.2g
Bowls !		石巻産トコロ昆布使用 淑徳(和風唐揚)丼		麻婆丼 (豆腐と挽肉煮込丼)	帯広風 豚丼
		¥400 928 kcal 蛋白 43.6g 脂質 28.4g 塩分 2.2g		¥400 680 kcal 蛋白 23.8g 脂質 14.6g 塩分 4.0g	¥400 772 kcal 蛋白 29.7g 脂質 21.5g 塩分 4.8g
A LA CARTE	アジアンチャーハン ＜ナシゴレン＞		ドライカレーピラフ タンドリーチキン添え		
	¥400 736 kcal 蛋白 23.7g 脂質 13.5g 塩分 7.1g		¥400 569 kcal 蛋白 18.2g 脂質 17.2g 塩分 1.3g		
CURRY	カレーライス	本格！カルダモン ポークカレー	カレーライス	カレーライス	カレーライス
	¥320 660 kcal 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	¥420 1142 kcal 蛋白 20.1g 脂質 40.3g 塩分 3.3g	¥320 660 kcal 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	¥320 660 kcal 蛋白 11.7g 脂質 15.7g 塩分 3.0g	¥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	味噌ラーメン	味噌ラーメン	味噌ラーメン	味噌ラーメン
	¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	¥290 400 kcal 蛋白 17.7g 脂質 5.5g 塩分 6.0g	¥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	塩ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン
	¥290 463 kcal 蛋白 19.5g 脂質 12.4g 塩分 7.1g	¥290 397 kcal 蛋白 17.4g 脂質 7.1g 塩分 9.1g	¥290 463 kcal 蛋白 19.5g 脂質 12.4g 塩分 7.1g	¥290 397 kcal 蛋白 17.4g 脂質 7.1g 塩分 9.1g	¥290 463 kcal 蛋白 19.5g 脂質 12.4g 塩分 7.1g
和麺処	かけうどん／そば	かけうどん／そば	かけうどん／そば	かけうどん／そば	かけうどん／そば
	¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	¥220 298 kcal 蛋白 8.1g 脂質 1.0g 塩分 4.6g	¥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	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば	石巻産とろろ昆布使用 五目うどん／そば	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	¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g	¥350 344 kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.1g 塩分 5.2g
特麺類 1	パーコー麺	パーコー麺	パーコー麺	パーコー麺	パーコー麺
	¥350 698 kcal 蛋白 30.5g 脂質 29.3g 塩分 7.0g	¥350 698 kcal 蛋白 30.5g 脂質 29.3g 塩分 7.0g	¥350 698 kcal 蛋白 30.5g 脂質 29.3g 塩分 7.0g	¥350 698 kcal 蛋白 30.5g 脂質 29.3g 塩分 7.0g	¥350 698 kcal 蛋白 30.5g 脂質 29.3g 塩分 7.0g

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