

2017 6月 

# Weekly Menu

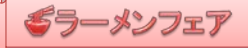


日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
19 MON	牛肉と野菜のスタミナ炒め				アジの大葉フライ				玉子サラダフライカレー				きしめん			
	539	25.8	15.0	3.1	520	17.6	15.0	2.2	797	21.7	28.9	2.9	525	24.4	12.9	5.2
20 TUE	<b>NEW</b> 鶏肉の塩麴タルタル焼き				中華かに豆腐				野菜カレー				スパゲティ ナポリタンソース			
	735	31.0	34.6	3.2	739	24.6	37.4	5.1	691	17.4	21.3	2.5	578	17.0	11.4	3.3
21 WED	豚肉の紅天ぷら				サバの南蛮漬け				ポークカレー				ワンタンメン(味噌)			
	816	25.6	35.5	4.8	766	25.0	34.7	3.0	652	17.0	19.7	2.5	484	20.2	8.4	7.4
22 THU	煮込みハンバーグ				ブリのレモン照焼				コロッケカレー				肉南蛮そば・うどん			
	614	22.6	17.5	3.8	563	25.7	18.2	4.0	766	19.2	25.4	2.9	481	21.8	10.1	5.6
23 FRI	豚肉と3色ピーマンの炒め物				鮭の白菜グラタン風焼き				チキンカレー				<b>ラーメンフェア</b> 近江ちゃんぽん			
	556	22.0	18.2	3.1	500	27.7	13.3	2.0	662	17.3	20.7	2.6	433	21.2	8.8	3.2
24 SAT	鶏肉塩だれ丼 ワサビ菜ごはん								ポークカレー							
	682	26.0	23.2	3.8					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにお願いします。  
★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。  
★お弁当のご注文は11時までにお問い合わせいたします。

★お米は国産を使用しています。  
★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。

2017 6月 

# Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
26 MON	豆腐味噌カツ丼				ベビー帆立と野菜の オイスター炒め				ウィンナーカレー				五目うどん・そば			
	786	15.4	26.3	5.6	457	17.3	5.9	3.5	714	20.8	23.9	3.2	441	18.9	7.1	6.9
27 TUE	鶏肉の治部煮				白身魚の天ぷら ねぎゴマダレ				ポークカレー				 コムタンラーメン			
	659	32.3	20.8	3.9	529	15.4	18.6	2.8	652	17.0	19.7	2.5	471	22.3	12.6	5.8
28 WED	豚肉しゃぶ和菜添え				海鮮中華旨煮				白身魚フライカレー				 冷やし かき揚うどん・そば			
	507	24.1	14.1	3.3	441	21.1	7.7	4.1	789	24.5	26.6	2.9	494	12.9	9.4	5.7
29 THU	ささみのチーズピカタ				マグロハラモの ジンジャーアン				ポークカレー				豚骨風塩焼そば			
	501	30.6	7.2	3.4	487	32.4	8.6	3.2	652	17.0	19.7	2.5	526	20.1	20.6	4.0
30 FRI	タコライス				サーモンのムニエル アボカドタルタルソース				ポークカレー				 冷やしおろし醤油ラーメン			
	645	27.8	21.4	3.3	634	27.8	27.6	1.9	652	17.0	19.7	2.5	405	15.7	5.0	4.6
1 SAT	豚肉の西京焼								ポークカレー							
	649	28.0	25.8	4.0					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにご利用します。  
 ★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。  
 ★お弁当のご注文は11時までにご利用いたします。

★お米は国産を使用しています。  
 ★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。