



Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー(kcal)	月	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)
7 MON	チキンボールの デミ 味噌シチュー				アジの大葉フライ				シーフード 黒カレー				年明けうどんそば			
	792	23.4	29.9	5.2	505	16.4	14.1	1.6	650	14.5	19.0	3.1	451	13.9	10.9	4.8
8 TUE	揚げ豆腐の酸辣あんかけ				サバのピリ辛グリル				ポークカレー				鶏塩柚子胡椒ラーメン			
	715	29.1	31.2	5.6	639	26.2	29.5	2.9	652	17.0	19.7	2.5	402	23.9	6.9	6.4
9 WED	鶏肉の和風おろしあんかけ				カレイのおろし煮				ナスと豚肉の旨味噌カレー				コーンクリームベーコン スパゲティ			
	541	26.8	17.6	2.9	494	36.6	4.7	4.7	781	20.5	24.3	3.7	592	19.0	13.9	3.1
10 THU	とろっと玉子のカツ丼				マグロハラモの照焼				和風ドライカレー				かうどん・そば			
	706	21.4	22.4	5.0	528	35.3	7.9	4.1	660	23.0	21.7	3.2	516	19.8	8.7	6.7
11 FRI	チキンソテー レモンジンジャーソース				鮭の玉ねぎマヨネーズ焼				玉子カレー				ゴマ味噌ラーメン			
	604	26.8	22.8	2.6	538	27.5	15.0	2.9	737	24.6	25.7	2.7	488	23.7	12.6	4.2
12 SAT	とり天								ポークカレー							
	721	29.5	29.3	4.4					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。

Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麵 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)
14 MON	成人の日															
15 TUE	中華風ロールキャベツ				シーフードドリア風				ポークカレー				 ミルク味噌ラーメン (福島)			
	506	15.9	15.8	3.7	660	22.3	13.6	6.7	652	17.0	19.7	2.5	548	23.3	16.0	6.1
16 WED	すしのこおろし照焼チキン				サバの竜田揚げ				ポークカレー				親子うどん・そば			
	625	27.4	20.7	5.1	671	23.1	32.5	2.6	652	17.0	19.7	2.5	507	23.3	12.3	7.0
17 THU	ポーク三色丼				 サワラのピリ辛ソテー				海鮮紅ショウガカツカレー				SOYミートソーススパゲティ			
	744	31.0	25.5	4.1	571	29.6	18.7	3.4	825	22.2	31.7	3.3	496	14.8	7.3	1.9
18 FRI	クリスピーチキン				高野豆腐とイカ団子の旨煮				玉子カレー				あごだし和風醤油ラーメン			
	642	27.6	23.6	3.4	611	22.0	17.0	4.1	737	24.6	25.7	2.7	446	18.5	13.6	4.4
19 SAT	営業休業日															

★サンドイッチのご注文は3日前までをお願いします。
 ★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時までをお願いいたします。

★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。