

2024 Weekly Menu

		7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369			チキン南蛮丼 761kcal 食塩相当量 2.5g 野菜類 17g	ハンバーグおろしポン酢 322kcal 食塩相当量 3.9g 野菜類 121g	鶏肉の竜田揚げみぞれソース 285kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類131g
Bセット	369			赤魚のもろみ焼き 175kcal 食塩相当量 2.9g 野菜類 30g	イカのバジルフリッター 219kcal 食塩相当量 1.4g 野菜類 57g	アジフライ 441kcal 食塩相当量 1.0g 野菜類 41g
Cセット	369			バーベキューポーク 304kcal 食塩相当量 1.1g 野菜類 121g	三色そばろ丼 620kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 30g	豚みそ丼 882kcal 食塩相当量 2.6g 野菜類 67g
セット小鉢				厚揚げのカニ風味あんかけ 26kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 18g	切干大根の煮付け 23kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 20g	小松菜ともやしのサラダ 20kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 30g
				春雨の中華和え 38kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 30g	ゆい草と油揚げのお浸し 29kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 42g	がんもの含め煮 55kcal 食塩相当量 0.8g 野菜類 5g
スマートミール	369			豆腐ハンバーグきのこカレーセット 657kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 140g	ヘルシー油淋鶏セット 667kcal 食塩相当量 2.3g 野菜類 144g	夕の具沢山トマトセット 679kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 241g
味噌汁	46			日替わり		
週替りカレー	442~			ハムエッグフライカレー 888kcal 野菜類49g 3.5g		
定番カレー	264			ポークカレー 574kcal 野菜類51g 3.4g		
ミニ丼	196			麻婆丼 354kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類 4g	炒飯 243kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 3g	牛カルビ丼 287kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 30g
日替わりサラダ	125			マカロニサラダ 67kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	玉子サラダ 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	海藻サラダ 30kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 74g
定番小鉢	100			チキンナゲット・冷奴・スイーツ <b>¥490</b>		
ラーメン	256~			ラーメン(塩) 409kcal 食塩相当量 9.4g 野菜類 23g	<b>冷し塩ラーメン鶏胸のせ</b> 497kcal 食塩相当量 7.2g 野菜類 85g	ラーメン(みそ) 467kcal 食塩相当量 9.0g 野菜類 23g
冷うどん・そば	255			冷うどん・冷そば 341kcal 野菜類3g 食塩相当量6.3g 327kcal 野菜類3g 食塩相当量6.0g		
うどん・そば	125			うどん・そば 347kcal 野菜類3g 食塩相当量6.8g 333kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.5g		
和種トッピングアラカルト種	65~			とろろ 32kcal 食塩相当量 0.0g 野菜類 50g	温泉玉子 79kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 0g	イカ天 150kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 0g

2024 Weekly Menu

		7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369	チキンアーモンドフライ 472kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 48g	うなぎ 791kcal 食塩相当量 3.9g 野菜類 20g	ブルコギ (韓国風焼き肉) 297kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 170g	豚肉の衣揚げ香味ソース 511kcal 食塩相当量 2.5g 野菜類 72g	チキンカツ 389kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 41g
Bセット	369	焼きサバの生姜ソース 307kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類 33g	ホキの和風サラダ仕立て 171kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 51g	カレイの唐揚げ薬味ソース 150kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 57g	ホキのリヨネーズ焼き 421kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 114g	メバリの香り味噌焼き 185kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 28g
Cセット	369	パーコー丼 793kcal 食塩相当量 4.7g 野菜類 65g	豚肉のマヨ照焼き 491kcal 食塩相当量 2.3g 野菜類 41g	つくね丼 668kcal 食塩相当量 3.9g 野菜類 41g	ジャンバラヤ 812kcal 食塩相当量 3.9g 野菜類 53g	ナシゴレン 605kcal 食塩相当量 3.2g 野菜類 74g
セット小鉢		春雨とハムのフレンチ和え 54kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 51g	ひじきの煮付け 21kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 18g	レンコンの甘酢和え 21kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 28g	野菜とわかがの中華和え 25kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 30g	オクラともやしのお浸し 8kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 35g
		じゃが芋のそぼろあん 81kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 32g	もやしと胡瓜のナムル 25kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 27g	ベーコンと切干の煮物 27kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 21g	金平ゴボウ 48kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 23g	昆布と白菜のどり辛炒め 32kcal 食塩相当量 0.8g 野菜類 30g
スマートミール	369	豚肉と高野豆腐の炒めセット 643kcal 食塩相当量 3.2g 野菜類 200g	鶏肉の塩麹唐揚げセット 679kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 144g	鶏肉の味噌漬焼きセット 655kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 174g	サワラの西京焼きセット 677kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 157g	アサの5分ジャストセット 645kcal 食塩相当量 3.0g 野菜類 237g
味噌汁	46	日替わり				



週替りカレー	442~	ポークカレーフランクカレー 826kcal 野菜類26g 食塩相当量4.0g				
定番カレー	264	ポークカレー 574kcal 野菜類51g 食塩相当量3.4g				
ミニ丼	196	牛丼 415kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類 58g	ミニハンバーグ丼 416kcal 食塩相当量 1.2g 野菜類 9g	ドライカレー 320kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 30g	炒飯 243kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 3g	親子そぼろ丼 317kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 0g
日替わりサラダ	125	ゴボウサラダ 74kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 112g	マカロニサラダ 67kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	ポテトサラダ 66kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 104g	玉子サラダ 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	スパゲティサラダ 66kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 82g
定番小鉢	100	ささみステーキ・冷奴・スイーツ				
ラーメン	256~	ラーメン(醤油) 413kcal 食塩相当量 8.3g 野菜類 23g	ラーメン(とんこつ) 360kcal 食塩相当量 6.7g 野菜類 21g	ラーメン(塩) 409kcal 食塩相当量 9.4g 野菜類 23g	鶏肉ラーメン 590kcal 食塩相当量 7.8g 野菜類 85g	ラーメン(みそ) 467kcal 食塩相当量 9.0g 野菜類 23g
冷うどん・そば	255	冷うどん・冷そば 341kcal 野菜類3g 食塩相当量6.3g 327kcal 野菜類3g 食塩相当量6.0g				
うどん・そば	125	うどん・そば 347kcal 野菜類3g 食塩相当量6.8g 333kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.5g				
和麺トッピングアラカルト種	65~	カレーうどん 475kcal 食塩相当量 4.2g 野菜類 32g	野菜天ぷら 145kcal 食塩相当量 0.1g 野菜類 62g	温泉玉子 79kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 0g	山菜おろし 19kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 75g	揚げもち 106kcal 食塩相当量 0.0g 野菜類 0g