



	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
A定食 〈ご飯・汁物付〉	アジフライ エ 466 kcal / た 13.0 g / 脂 35.7 g 炭 21.8 g / 食塩 1.6 g	焦がし醤油の 照り焼チキン エ 78 kcal / た 2.1 g / 脂 1.5 g 炭 13.7 g / 食塩 1.7 g	海鮮チリマヨ エ 361 kcal / た 17.0 g / 脂 22.9 g 炭 20.5 g / 食塩 1.7 g	チキンチャップ エ 97 kcal / た 2.2 g / 脂 4.1 g 炭 12.6 g / 食塩 1.2 g	豚肉の 韓国風天ぷら エ 385 kcal / た 17.8 g / 脂 27.7 g 炭 13.1 g / 食塩 1.2 g	
H定食 〈ご飯・汁物付〉	鶏肉の 明太マヨがらめ エ 394 kcal / た 25.7 g / 脂 28.1 g 炭 5.7 g / 食塩 1.3 g	魚の味噌煮 エ 361 kcal / た 24.7 g / 脂 19.0 g 炭 19.1 g / 食塩 2.2 g	チキンステーキ ハニービネガーソース エ 151 kcal / た 3.1 g / 脂 6.6 g 炭 19.7 g / 食塩 2.5 g	豚しゃぶサラダ エ 336 kcal / た 16.2 g / 脂 24.1 g 炭 12.7 g / 食塩 0.8 g	豆腐チャンプルー エ 186 kcal / た 13.1 g / 脂 12.3 g 炭 5.1 g / 食塩 1.1 g	
日替わり丼 〈汁物付〉	ハヤシライス エ 912 kcal/食塩 3.5 g	鶏天丼 エ 903 kcal/食塩 1.3 g	木の葉丼 エ 610 kcal/食塩 2.6 g	キムタクチャーハン エ 626 kcal/食塩 1.8 g	山かけわさび牛丼 エ 608 kcal/食塩 3.2 g	
日替わり麺	豚骨ラーメン エ 515 kcal/食塩 5.6 g	卵あんかけうどん エ 550 kcal/食塩 4.8 g	ちゃんぽん エ 447 kcal/食塩 7.3 g	ミートスパゲティ エ 552 kcal/食塩 1.5 g	カルボナーラうどん エ 547 kcal/食塩 5.5 g	
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ポテトのバター醤油炒め	★お楽しみ小鉢★	団子と野菜の煮物	★お楽しみ小鉢★	
		豆腐とひき肉の包み揚げ				イカリングフライ
		ゆかり和え				ポテトサラダ
アラカルト	★	カレー普通/大盛/ミニカレー(¥290/¥340/¥220) トッピング(¥80) 小鉢(¥80) ミニデザート(¥100)				

★小鉢は2種類提供させていただきます。時間帯によってなくなる場合がございますので、ご了承ください。

ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。
ご飯のエネルギー 小(約170kcal)・中(約340kcal)・大(約420kcal)



	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	スパニッシュオムレツ エ 360 kcal / た 18.3 g / 脂 22.6 g 炭 19.6 g / 食塩 2.1 g	イタリアン唐揚げ エ 147 kcal / た 15.1 g / 脂 5.5 g 炭 8.9 g / 食塩 0.9 g	チーズハンバーグ デミグラスソース エ 229 kcal / た 14.2 g / 脂 12.1 g 炭 16.1 g / 食塩 1.8 g	油淋鶏 エ 468 kcal / た 26.6 g / 脂 29.5 g 炭 20.1 g / 食塩 2.0 g	和風おろしカツ エ 235 kcal / た 11.5 g / 脂 9.8 g 炭 25.5 g / 食塩 1.6 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉	鶏肉のスタミナ炒め エ 126 kcal / た 3.0 g / 脂 5.7 g 炭 16.7 g / 食塩 1.3 g	麻婆豆腐 エ 269 kcal / た 14.6 g / 脂 16.2 g 炭 15.4 g / 食塩 2.0 g	白身魚の ごまフライ エ 355 kcal / た 17.0 g / 脂 23.8 g 炭 18.1 g / 食塩 1.2 g	豚肉のバター ポン酢炒め エ 246 kcal / た 18.5 g / 脂 12.9 g 炭 13.4 g / 食塩 1.4 g	鶏肉の粒マスタード焼 エ 122 kcal / た 1.4 g / 脂 10.5 g 炭 5.2 g / 食塩 0.3 g
日替わり丼 〈汁物付〉	きんぴら温玉丼 エ 674 kcal/食塩 0.9 g	焼肉ピラフ エ 706 kcal/食塩 2.6 g	豚丼 エ 642 kcal/食塩 2.6 g	親子丼 エ 820 kcal/食塩 1.8 g	二色丼 エ 785 kcal/食塩 1.1 g
日替わり麺	醤油ラーメン エ 448 kcal/食塩 6.4 g	皿うどん エ 418 kcal/食塩 3.1 g	鶏天うどん エ 613 kcal/食塩 6.1 g	味噌ラーメン エ 444 kcal/食塩 6.6 g	高菜スパゲティ エ 391 kcal/食塩 1.6 g
小鉢	★お楽しみ小鉢★	じゃが芋のバター炒め	★お楽しみ小鉢★	南瓜の煮物	★お楽しみ小鉢★
 		イカリングフライ		揚げさつま芋	
		ピーナツ和え		フレンチサラダ	
アラカルト	  	カレー普通/大盛/ミニカレー(¥290/¥340/¥220) トッピング(¥80) 小鉢(¥80) ミニデザート(¥100)			  

★小鉢は2種類提供させていただきます。時間帯によってなくなる場合がございますので、ご了承ください。

ランチセット・ヘルシーランチのエネルギーは、主菜単品の表示になります。
ご飯のエネルギー 小(約170kcal)・中(約340Kcal)・大(約420kcal)