



	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
A定食 〈ご飯・汁物付〉	コロッケ&ハムカツ エ 337 kcal / た 12.3 g / 脂 14.4 g 炭 39.3 g / 食塩 1.9 g	鶏肉のチーズ衣揚げ エ 556 kcal / た 28.0 g / 脂 40.5 g 炭 16.6 g / 食塩 1.2 g	ポークチャップ エ 398 kcal / た 22.3 g / 脂 26.7 g 炭 14.0 g / 食塩 0.9 g	豚肉のねぎ塩焼 エ 371 kcal / た 21.8 g / 脂 26.2 g 炭 8.7 g / 食塩 1.8 g	チキンカツ エ 130 kcal / た 2.7 g / 脂 8.6 g 炭 11.0 g / 食塩 0.5 g	
H定食 〈ご飯・汁物付〉	豚肉の高菜炒め エ 299 kcal / た 19.2 g / 脂 15.0 g 炭 19.5 g / 食塩 2.9 g	魚の塩焼 エ 297 kcal / た 23.5 g / 脂 19.6 g 炭 3.8 g / 食塩 1.3 g	肉豆腐 エ 291 kcal / た 17.2 g / 脂 16.2 g 炭 18.3 g / 食塩 1.9 g	鶏肉のさっぱり煮 エ 299 kcal / た 21.4 g / 脂 17.1 g 炭 11.1 g / 食塩 1.5 g	魚ときのこの バター醤油炒め エ 204 kcal / た 16.3 g / 脂 9.8 g 炭 12.4 g / 食塩 1.9 g	
日替わり丼 〈汁物付〉	カレーチキン丼 エ 936 kcal/食塩 3.4 g	甘辛豚丼 エ 856 kcal/食塩 1.5 g	鶏マヨ丼 エ 952 kcal/食塩 2.7 g	洋風そばろ丼 エ 750 kcal/食塩 1.7 g	キムタクチャーハン エ 607 kcal/食塩 1.7 g	
日替わり麺	けんちんうどん エ 461 kcal/食塩 5.1 g	味噌バター コーンラーメン エ 472 kcal/食塩 6.3 g	肉もやしうどん エ 473 kcal/食塩 4.9 g	高菜スパゲティ エ 377 kcal/食塩 1.6 g	ビッグな かき揚げうどん エ 531 kcal/食塩 3.9 g	
小鉢	★お楽しみ小鉢★	ほうれん草とツナのソテー	★お楽しみ小鉢★	豚肉と筍の煮物	★お楽しみ小鉢★	
		ミニグラタン				イカリングフライ
		和え物				かぼちゃサラダ
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)