



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉		コロッケ&ハムカツ エ 336 kcal / た 12.3 g / 脂 14.4 g 炭 39.3 g / 食塩 1.9 g	鶏肉の唐揚げ エ 349 kcal / た 26.0 g / 脂 24.4 g 炭 8.4 g / 食塩 0.9 g	白身魚のピーナツ揚げ エ 258 kcal / た 17.1 g / 脂 13.1 g 炭 18.2 g / 食塩 1.6 g	タンドリーチキン エ 257 kcal / た 18.3 g / 脂 15.7 g 炭 11.4 g / 食塩 2.5 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉		 魚の塩焼 エ 349 kcal / た 19.7 g / 脂 30.6 g 炭 3.9 g / 食塩 1.3 g	 肉豆腐 エ 261 kcal / た 17.5 g / 脂 14.5 g 炭 18.2 g / 食塩 1.9 g	鶏肉のさっぱり煮 エ 281 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 200 kcal / た 16.3 g / 脂 9.9 g 炭 12.6 g / 食塩 1.9 g
日替わり丼 〈汁物付〉		豚肉のソース炒め丼 エ 608 kcal/食塩 1.2 g	揚げ鶏の親子丼 エ 660 kcal/食塩 2.1 g	豚塩丼 エ 596 kcal/食塩 0.9 g	オムライス エ 736 kcal/食塩 2.4 g
日替わり麺		カレーうどん エ 559 kcal/食塩 5.3 g	明太子クリームスパゲティ エ 421 kcal/食塩 2.9 g	ワンタンメン エ 262 kcal/食塩 3.2 g	かき揚げうどん エ 392 kcal/食塩 3.6 g
小鉢 		★お楽しみ小鉢★	肉詰めいなりの煮物	豚肉と筍の煮物	★お楽しみ小鉢★
			野菜コロッケ	いんげん肉巻フライ	
			春雨サラダ	ごぼうサラダ	
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)



	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">休</div> <div style="text-align: center; font-size: 3em; color: red; margin-top: 20px;">日</div>	照焼ハンバーグ <small>エ 269 kcal / た 14.6 g / 脂 12.7 g 炭 22.6 g / 食塩 2.7 g</small>	トンカツ <small>エ 358 kcal / た 12.8 g / 脂 20.8 g 炭 29.4 g / 食塩 2.2 g</small>	焼肉炒め&コロッセ <small>エ 137 kcal / た 7.2 g / 脂 8.5 g 炭 9.0 g / 食塩 1.2 g</small>	とんぺい焼 <small>エ 404 kcal / た 20.6 g / 脂 32.0 g 炭 11.0 g / 食塩 1.9 g</small>
H定食 〈ご飯・汁物付〉		白身魚の彩りあんかけ <small>エ 159 kcal / た 15.7 g / 脂 5.2 g 炭 13.9 g / 食塩 1.5 g</small>	海鮮中華炒め <small>エ 170 kcal / た 12.0 g / 脂 7.7 g 炭 16.1 g / 食塩 2.1 g</small>	魚の生姜焼き <small>エ 392 kcal / た 20.6 g / 脂 29.6 g 炭 14.2 g / 食塩 2.6 g</small>	鶏肉の塩だれ焼き <small>エ 195 kcal / た 26.6 g / 脂 8.2 g 炭 6.0 g / 食塩 1.3 g</small>
日替わり丼 〈汁物付〉		ハヤシライス <small>エ 871 kcal/食塩 3.5 g</small>	豚肉と野菜の チャプチェ丼 <small>エ 570 kcal/食塩 0.7 g</small>	ドライカレー <small>エ 614 kcal/食塩 0.9 g</small>	山かけわさび牛丼 <small>エ 581 kcal/食塩 3.2 g</small>
日替わり麺		カうどん <small>エ 427 kcal/食塩 3.2 g</small>	豚骨ラーメン <small>エ 513 kcal/食塩 5.6 g</small>	茄子ミートスパゲティ <small>エ 582 kcal/食塩 1.6 g</small>	豚汁うどん <small>エ 463 kcal/食塩 4.1 g</small>
小鉢		★お楽しみ小鉢★	豆腐のそぼろあんかけ 蓮根と枝豆のふっくら揚げ ポン酢和え	焼豆腐の煮物 ポテトフライ カリカリベーコンサラダ	★お楽しみ小鉢★
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)