



	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	<b>休日</b>	豚肉の韓国風天ぷら  エ 369 kcal / た 17.8 g / 脂 27.7 g 炭 13.1 g / 食塩 1.2 g	和風ハンバーグ きのこあんかけ  エ 175 kcal / た 10.6 g / 脂 7.2 g 炭 17.6 g / 食塩 1.6 g	油淋鶏 (鶏肉の唐揚げねぎソースかけ)  エ 426 kcal / た 25.7 g / 脂 29.4 g 炭 15.6 g / 食塩 1.6 g	<b>休日</b>
H定食 〈ご飯・汁物付〉		麻婆豆腐  エ 274 kcal / た 14.3 g / 脂 17.6 g 炭 15.3 g / 食塩 2.0 g	白身魚のごまフライ  エ 350 kcal / た 17.0 g / 脂 23.8 g 炭 18.2 g / 食塩 1.2 g	豚肉のポン酢炒め  エ 235 kcal / た 18.6 g / 脂 12.9 g 炭 13.6 g / 食塩 1.4 g	
日替わり丼 〈汁物付〉		焼肉丼  エ 669 kcal/食塩 2.6 g	豚丼  エ 592 kcal/食塩 1.2 g	親子丼  エ 770 kcal/食塩 1.1 g	
日替わり麺		味噌ラーメン  エ 443 kcal/食塩 6.6 g	鶏天うどん  エ 602 kcal/食塩 6.1 g	肉うどん  エ 490 kcal/食塩 3.9 g	
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	
	ミニグラタン	イカリングフライ			
	和え物	フレンチサラダ			

ランチの事前予約  
できます☆

〈予約方法〉  
当日9:00~12:00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

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)

★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。  
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。



	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
<b>A定食</b> 〈ご飯・汁物付〉	ミックスフライ エ 314 kcal / た 15.5 g / 脂 11.3 g 炭 38.3 g / 食塩 1.5 g	白身魚のチーズ焼 エ 202 kcal / た 18.8 g / 脂 10.4 g 炭 9.4 g / 食塩 1.2 g	ヤンニョムチキン (鶏肉の韓国風唐揚げ) エ 508 kcal / た 26.3 g / 脂 29.5 g 炭 34.3 g / 食塩 2.2 g	おろし照焼ハンバーグ エ 255 kcal / た 14.1 g / 脂 12.7 g 炭 20.0 g / 食塩 1.7 g	コロケ&ハムカツ エ 441 kcal / た 9.2 g / 脂 22.2 g 炭 51.5 g / 食塩 1.8 g
<b>H定食</b> 〈ご飯・汁物付〉	チンジャオロース エ 217 kcal / た 12.9 g / 脂 11.4 g 炭 16.9 g / 食塩 2.4 g	豚肉のスタミナ炒め エ 269 kcal / た 27.8 g / 脂 12.3 g 炭 14.4 g / 食塩 1.5 g	豆腐と野菜の揚げ出し エ 192 kcal / た 5.8 g / 脂 8.4 g 炭 24.1 g / 食塩 2.3 g	魚の味噌煮 エ 411 kcal / た 21.1 g / 脂 30.1 g 炭 18.6 g / 食塩 2.3 g	麻婆豆腐 エ 274 kcal / た 14.3 g / 脂 17.6 g 炭 15.3 g / 食塩 2.0 g
<b>日替わり丼</b> 〈汁物付〉	ぶっかけすき焼き丼 エ 751 kcal/食塩 2.0 g	ポロネーゼ丼 エ 619 kcal/食塩 2.3 g	カレーチキン丼 エ 614 kcal/食塩 0.9 g	照りマヨチキン丼 エ 808 kcal/食塩 1.9 g	鶏天丼 エ 877 kcal/食塩 1.7 g
<b>日替わり麺</b>	ジャージャー麺 エ 568 kcal/食塩 3.5 g	かき揚げうどん エ 392 kcal/食塩 3.6 g	太平燕 エ 300 kcal/食塩 3.7 g	山菜うどん エ 399 kcal/食塩 9.7 g	ワンタンメン エ 262 kcal/食塩 3.2 g
<b>小鉢</b>	★お楽しみ小鉢★	金平人参 鶏肉のミニ竜田揚げ トマトマリネ	★お楽しみ小鉢★	切干大根の炒め煮 チキンナゲット スパゲティサラダ	★お楽しみ小鉢★

ランチの**事前予約** できます☆

〈予約方法〉  
当日9:00~12:00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

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)

★仕入の状況などによりメニューが変更になる場合があります。  
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。