



	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
<b>A定食</b> 〈ご飯・汁物付〉	<b>チキンカツ</b> エ 265 kcal / た 18.1 g / 脂 9.8 g 炭 25.8 g / 食塩 1.8 g	<b>チキン南蛮</b> エ 293 kcal / た 26.8 g / 脂 18.3 g 炭 7.3 g / 食塩 1.2 g	<b>海鮮チリマヨ</b> エ 357 kcal / た 18.0 g / 脂 22.8 g 炭 20.6 g / 食塩 1.5 g	<b>魚おろしポン酢かけ</b> エ 182 kcal / た 15.1 g / 脂 7.1 g 炭 15.3 g / 食塩 1.9 g	<b>豚肉の生姜焼</b> エ 297 kcal / た 17.4 g / 脂 19.7 g 炭 14.6 g / 食塩 1.5 g
<b>H定食</b> 〈ご飯・汁物付〉	<b>イカと野菜のバター醤油炒め</b> エ 172 kcal / た 15.2 g / 脂 5.3 g 炭 17.4 g / 食塩 2.0 g	<b>魚の生姜煮</b> エ 148 kcal / た 16.6 g / 脂 3.6 g 炭 9.5 g / 食塩 2.1 g	<b>揚げ鶏のおろしポン酢かけ</b> エ 259 kcal / た 26.4 g / 脂 13.1 g 炭 10.5 g / 食塩 1.5 g	<b>豚肉のピーナツ焼</b> エ 332 kcal / た 21.8 g / 脂 25.5 g 炭 5.2 g / 食塩 1.2 g	<b>豚肉と野菜の オイスターソース炒め</b> エ 199 kcal / た 17.2 g / 脂 10.3 g 炭 10.8 g / 食塩 1.8 g
<b>日替わり丼</b> 〈汁物付〉	<b>ハヤシライス</b> エ 871 kcal/食塩 3.5 g	<b>唐揚げ丼</b> エ 895 kcal/食塩 2.7 g	<b>ソースチキンカツ丼</b> エ 818 kcal/食塩 5.2 g	<b>キムタクチャーハン</b> エ 600 kcal/食塩 1.8 g	<b>洋風そばろ丼</b> エ 716 kcal/食塩 1.7 g
<b>日替わり麺</b>	<b>豚骨ラーメン</b> エ 513 kcal/食塩 5.6 g	<b>かうどん</b> エ 427 kcal/食塩 3.2 g	<b>担々麺</b> エ 642 kcal/食塩 6.1 g	<b>ミートスパゲティ</b> エ 542 kcal/食塩 1.6 g	<b>カルボナーラうどん</b> エ 545 kcal/食塩 5.5 g
 <b>小鉢</b> 	★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		蓮根と枝豆のふっくら揚げ	
		ゆかり和え		ポテトサラダ	

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。



	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
<b>A定食</b> 〈ご飯・汁物付〉	魚の南蛮タルタル焼き エ 191 kcal / た 15.3 g / 脂 11.4 g 炭 7.3 g / 食塩 1.3 g	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	揚げ鶏のトマトソース エ 348 kcal / た 15.9 g / 脂 19.6 g 炭 27.8 g / 食塩 1.9 g
<b>H定食</b> 〈ご飯・汁物付〉	鶏肉のスタミナ炒め エ 401 kcal / た 27.4 g / 脂 26.6 g 炭 16.4 g / 食塩 1.6 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	白身魚のごまフライ エ 349 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 235 kcal / た 18.6 g / 脂 12.9 g 炭 13.6 g / 食塩 1.4 g	鶏肉の粒マスタード焼 エ 421 kcal / た 26.7 g / 脂 31.5 g 炭 9.7 g / 食塩 1.0 g
<b>日替わり丼</b> 〈汁物付〉	きんぴら温玉丼 エ 628 kcal/食塩 0.9 g	焼肉チャーハン 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	ドミカツ丼 エ 686 kcal/食塩 1.1 g
<b>日替わり麺</b>	ワンタン麺 エ 434 kcal/食塩 6.7 g	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	明太子クリームスパゲティ エ 421 kcal/食塩 2.9 g
<b>小鉢</b>	★お楽しみ小鉢★	ほうれん草とツナのソテー ミニグラタン 和え物	★お楽しみ小鉢★	豚肉と筍の煮物 イカリングフライ フレンチサラダ	★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。