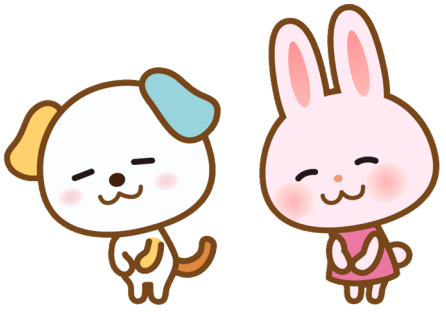




	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	ミックスフライ エ 322 kcal / た 15.6 g / 脂 11.5 g 炭 39.4 g / 食塩 1.6 g	鶏肉のごま天ぷら エ 350 kcal / た 22.0 g / 脂 24.3 g 炭 12.7 g / 食塩 1.3 g	海老カツ チリソース エ 268 kcal / た 13.1 g / 脂 9.8 g 炭 32.4 g / 食塩 1.8 g	チキン南蛮 エ 453 kcal / た 15.6 g / 脂 32.2 g 炭 25.8 g / 食塩 2.7 g	ダッカルビ エ 421 kcal / た 27.1 g / 脂 30.8 g 炭 11.4 g / 食塩 0.9 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上 のメニューです	根菜のせハンバーグ エ 287 kcal / た 14.7 g / 脂 15.3 g 炭 21.4 g / 食塩 2.2 g	白身魚の彩りあんかけ エ 159 kcal / た 15.7 g / 脂 5.2 g 炭 13.9 g / 食塩 1.5 g	ヘルシーの提供をお休みさせて頂いています 		
日替わり丼 〈汁物付〉	豚肉と野菜の チャプチェ丼 エ 570 kcal/食塩 0.7 g	ハヤシライス エ 871 kcal/食塩 3.5 g	豚塩丼 エ 596 kcal/食塩 0.9 g	鶏天丼 エ 878 kcal/食塩 1.7 g	キムチマヨ豚丼 エ 632 kcal/食塩 1.5 g
日替わり麺	ペペロンチーノ エ 385 kcal/食塩 4.2 g	カうどん エ 428 kcal/食塩 3.2 g	豚骨ラーメン エ 513 kcal/食塩 5.6 g	担々麺 エ 642 kcal/食塩 6.1 g	高菜スパゲティ エ 415 kcal/食塩 1.7 g
小鉢 	★お楽しみ小鉢★	ちくわの炒め物	★お楽しみ小鉢★	お好み串	★お楽しみ小鉢★
		ゲソの唐揚げ		棒々鶏サラダ	
		キムチ和え			



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

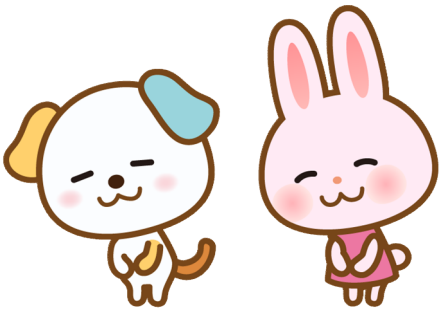


カレー普通/大盛/ミニカレー(¥290/¥340/¥220) トッピング(¥80) 小鉢(¥80) ミニデザート(¥100)



★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。



	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉	休日	チキン南蛮 エ 453 kcal / た 15.6 g / 脂 32.2 g 炭 25.8 g / 食塩 2.7 g	白身魚のピザ焼 エ 308 kcal / た 27.3 g / 脂 16.2 g 炭 12.5 g / 食塩 0.9 g	チーズハンバーグ エ 303 kcal / た 16.2 g / 脂 17.9 g 炭 17.9 g / 食塩 2.3 g	トンカツ エ 348 kcal / た 13.0 g / 脂 20.8 g 炭 26.8 g / 食塩 1.5 g
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上 のメニューです		ヘルシーの提供をお休みさせて頂いています 			
日替わり丼 〈汁物付〉		クリームシチュー エ 407 kcal/食塩 2.6 g	焼肉豚丼 エ 795 kcal/食塩 0.8 g	鶏マヨ丼 エ 741 kcal/食塩 1.8 g	親子丼 エ 751 kcal/食塩 1.1 g
日替わり麺		カレーうどん エ 559 kcal/食塩 5.3 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	明太子クリームスパゲティ エ 451 kcal/食塩 2.9 g
小鉢		★お楽しみ小鉢★	★お楽しみ小鉢★	つくね団子 ポテトサラダ	★お楽しみ小鉢★

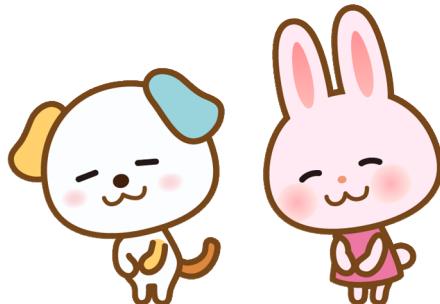
ランチの事前予約
できます☆

〈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

★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。



	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉 エ 265 kcal / た 18.1 g / 脂 9.8 g 炭 25.8 g / 食塩 1.8 g	チキンカツ	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	イタリアンチキン エ 283 kcal / た 27.8 g / 脂 13.8 g 炭 10.8 g / 食塩 0.2 g	油淋鶏 エ 441 kcal / た 26.5 g / 脂 29.5 g 炭 19.1 g / 食塩 1.6 g	休日
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上のメニューです	ヘルシーの提供をお休みさせて頂いています 				
日替わり丼 〈汁物付〉	照りマヨ豚丼 エ 623 kcal/食塩 1.1 g	ボロネーゼ丼 エ 599 kcal/食塩 2.1 g	ドミカツ丼 エ 681 kcal/食塩 1.1 g	キムチマヨ丼 エ 714 kcal/食塩 1.5 g	
日替わり麺	肉うどん エ 490 kcal/食塩 3.9 g	担々麺 エ 628 kcal/食塩 7.0 g	ビックなかき揚げうどん エ 426 kcal/食塩 5.0 g	味噌ラーメン エ 443 kcal/食塩 6.6 g	
小鉢 	★お楽しみ小鉢★	鶏肉のミニ竜田揚げ	★お楽しみ小鉢★	いわしの磯部揚げ	
		トマトマリネ		ごぼうサラダ	
 ランチの事前予約 できます☆		   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)   			

ランチの事前予約
できます☆

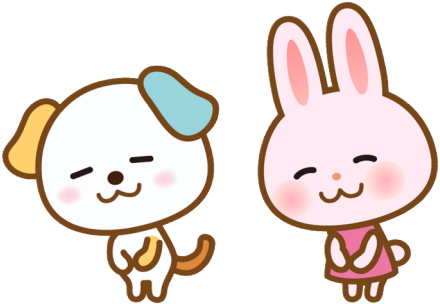
〈予約方法〉
当日9：00～12：00までに食券を購入後、カウンターにて引き換え券をお渡し致します

★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。

★ ☆
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)





	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	1日 (金)
A定食 〈ご飯・汁物付〉 エ 476 kcal / た 20.0 g / 脂 23.5 g 炭 45.5 g / 食塩 3.0 g	ミックスフライ エ 283 kcal / た 27.8 g / 脂 13.8 g 炭 10.8 g / 食塩 0.2 g	イタリアンチキン エ 345 kcal / た 16.9 g / 脂 23.8 g 炭 17.2 g / 食塩 0.8 g	白身魚のごまフライ エ 441 kcal / た 26.5 g / 脂 29.5 g 炭 19.1 g / 食塩 1.6 g	油淋鶏	
H定食 〈ご飯・汁物付〉 メインが300kcal以下 or 野菜総量150 g 以上のメニューです	ヘルシーの提供をお休みさせて頂いています 				
日替わり丼 〈汁物付〉	焼肉豚丼 エ 795 kcal/食塩 0.8 g	豚マヨ丼 エ 822 kcal/食塩 1.8 g	揚げ鶏の卵あんかけ丼 エ 741 kcal/食塩 1.7 g	高菜チャーハン エ 590 kcal/食塩 2.1 g	
日替わり麺	カレーうどん エ 473 kcal/食塩 6.6 g	ワンタン麺 エ 437 kcal/食塩 6.6 g	きのこクリームスパゲティ エ 462 kcal/食塩 2.2 g	豚骨ラーメン エ 513 kcal/食塩 5.6 g	
小鉢  	★お楽しみ小鉢★	ベーコンと茄子のソテー	★お楽しみ小鉢★	いんげん肉巻フライ	
		揚げ出し豆腐		スパゲティサラダ	

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。