

| OPEN朝7:30-9:00 昼11:45-13:30 夕17:45-20:00WEEKLY MENU                              |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                                                         | 12/1 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12/2 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12/3 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12/4 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12/5 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 朝食                                                                               | モーニングセット<br>400円<br>★ 付合せ ★<br>のり・アロココリ・コーン・<br>ミックスパスタ | ぶりの塩焼き<br> 小麦  乳  えび<br>700 kcal 3.6 g       | 目玉焼き&納豆<br> 小麦  卵  大豆<br>652 kcal 2.9 g          | スクランブルエッグ&ソーセージ<br> 小麦  卵  ソーセージ<br>666 kcal 3.6 g | さつま揚げ&焼売<br> 小麦  卵  焼売<br>557 kcal 3.8 g       | 肉団子&もやしソテー<br> 小麦  乳  もやし<br>519 kcal 3.7 g |
| 昼食                                                                               | バリューセット A<br>600円                                       | 鶏肉のカレーフリッター<br> 小麦  卵  乳<br>775 kcal 3.1 g   | 牛ごぼう丼<br> 小麦<br>766 kcal 5.1 g                                                                                                                                                                                         | 鶏肉の唐揚げ<br> 小麦  卵<br>744 kcal 2.3 g                                                                                                    | 豚肉とじゃが芋のバター醤油炒め<br> 小麦  乳<br>675 kcal 4.0 g                                                                                       | 鶏肉の青のり焼<br> 小麦<br>734 kcal 3.1 g                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                  | バリューセット B<br>600円                                       | 豚肉のハニーマスタード焼<br> 小麦<br>756 kcal 2.4 g                                                                                                                                                                          | 蒸し餃子のごまソース<br> 小麦  卵  乳<br>589 kcal 3.6 g        | 豚肉のキムチ炒め<br> 小麦  卵  キムチ<br>629 kcal 3.3 g          | ピザチキン<br> 小麦  乳<br>707 kcal 2.9 g                                                                                                 | プルダック風炒め丼<br> 小麦  卵<br>669 kcal 3.3 g                                                                                          |
|                                                                                  | バリューセット C<br>600円                                       | サケのバター焼<br> 小麦  卵  乳<br>703 kcal 1.9 g | アジの中華煮<br> 小麦  大豆<br>516 kcal 3.3 g                                                                                             | サバの甘露煮<br> 小麦<br>728 kcal 4.1 g                                                                                                                                                                                        | 白身魚の竜田揚げ<br> 小麦<br>556 kcal 3.4 g                                                                                                                                                                                  | いわし梅しそ大葉フライ<br> 小麦<br>728 kcal 3.3 g                                                                                                                                                                            |
|                                                                                  | 日替わり麺<br>(和麺・中華麺)<br>520円                               | チャンポン風ラーメン<br> 小麦  乳<br>427 kcal 5.7 g                                                                                    | かき揚げうどん・そば<br> 小麦  そば  卵<br>411 kcal 3.7 g | サンマー麺<br> 小麦<br>408 kcal 4.8 g                                                                                                                                                                                         | 鶏塩うどん・そば<br> 小麦  そば  卵<br>414 kcal 5.1 g | ワンタン麺<br> 小麦  卵<br>377 kcal 5.4 g                                                                                          |
|                                                                                  | カレー<br>580円                                             | 白身魚フライカレー<br> 小麦  乳<br>749 kcal 4.4 g                                                                                     | チキンカツカレー<br> 小麦  卵  乳<br>774 kcal 4.8 g    | 麻婆炒麺<br> 小麦<br>534 kcal 1.8 g                                                                                                                                                                                          | たまごカレー<br> 小麦  卵  乳<br>743 kcal 4.4 g    | コロッケカレー<br> 小麦  乳<br>761 kcal 4.6 g                                                                                        |
| 夕食                                                                               | 弁当<br>500円                                              | チキンソテー シャリアピンソース<br> 小麦<br>608 kcal 2.2 g                                                                                                                                                                    | 豚肉のみそ炒め<br> 小麦  卵<br>559 kcal 2.8 g                                                                                             | 和風ハンバーグおろしソース<br> 小麦  卵  乳<br>598 kcal 3.3 g | 油淋鶏<br> 小麦  卵<br>636 kcal 2.4 g                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 栄養価はエネルギー(kcal)・塩分(g)の値で表示しています。<br>※ライス(大)370kcal    ライス(小)222kcal    味噌汁23kcal |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

※献立は材料の都合により変更することがあります。  
※お米は国内産を使用しています。