





	2018/11/05 <b>Mon</b>	2018/11/06 <b>Tue</b>	2018/11/07 <b>Wed</b>	2018/11/08 <b>Thu</b>	2018/11/09 <b>Fri</b>	2018/11/10 <b>Sat</b>	2018/11/11 <b>Sun</b>
 定食	鶏の塩こうじ焼 ¥420 E:908kcal P:43.5g F:30.2g C:106.5g Na(S):1985.0mg (5.1g)	豚肉の唐揚げ 塩レモンソース ¥420 E:874kcal P:30.2g F:29.2g C:115.2g Na(S):1831.0mg (4.6g)	鶏肉味噌焼定食 ¥420 E:924kcal P:44.6g F:30.9g C:106.4g Na(S):2169.0mg (5.6g)	豚生姜焼 ¥420 E:748kcal P:28.6g F:20.0g C:107.2g Na(S):1502.0mg (3.8g)	チキンポテト焼 ¥420 E:941kcal P:44.0g F:34.0g C:105.9g Na(S):1732.0mg (4.5g)	おまかせランチ ¥420 E:644kcal P:23.4g F:15.5g C:96.2g Na(S):1125.0mg (2.8g)	
 定食	サバの味噌煮 ¥420 E:901kcal P:32.0g F:35.7g C:103.6g Na(S):1607.0mg (4.1g)	ナポリタン ¥420 E:612kcal P:19.3g F:9.3g C:109.4g Na(S):1635.0mg (4.1g)	サバの竜田揚げ 甘酢あんかけ ¥420 E:1206kcal P:31.7g F:65.2g C:112.5g Na(S):1605.0mg (4.1g)	揚げ出し豆腐 そばろあんかけ ¥420 E:903kcal P:31.9g F:29.2g C:120.2g Na(S):1956.0mg (4.9g)	豚肉のしゃぶしゃぶ 中華ねぎソース ¥420 E:821kcal P:21.5g F:31.3g C:105.2g Na(S):1136.0mg (2.9g)	・ ¥1,000 E:1129kcal P:39.6g F:39.0g C:148.8g Na(S):2186.0mg (5.5g)	
 丼	おろしかつ丼 ¥400 E:782kcal P:23.4g F:20.7g C:120.5g Na(S):1527.0mg (3.9g)	唐揚げ丼南蛮たれかけ ¥400 E:954kcal P:35.8g F:26.9g C:131.5g Na(S):2432.0mg (6.2g)	豚肉の葱塩炒め丼 ¥400 E:816kcal P:20.1g F:32.2g C:103.8g Na(S):1516.0mg (3.8g)	スタミナ丼 ¥400 E:712kcal P:18.1g F:23.5g C:100.9g Na(S):1520.0mg (3.8g)	野菜入り麻婆豆腐丼 ¥400 E:680kcal P:22.9g F:17.0g C:103.8g Na(S):687.0mg (1.7g)		
 中華麺	塩ラーメン ¥310 E:379kcal P:15.4g F:5.9g C:62.9g Na(S):2954.0mg (7.5g)	醤油ラーメン ¥310 E:399kcal P:16.2g F:6.2g C:66.4g Na(S):3001.0mg (7.7g)	味噌ラーメン ¥310 E:417kcal P:18.1g F:5.0g C:71.9g Na(S):2662.0mg (6.8g)	白湯ラーメン ¥310 E:389kcal P:15.0g F:6.8g C:63.4g Na(S):2326.0mg (5.9g)	煮干しラーメン ¥310 E:414kcal P:15.9g F:9.3g C:63.6g Na(S):2174.0mg (5.6g)	醤油ラーメン ¥310 E:399kcal P:16.2g F:6.2g C:66.4g Na(S):3001.0mg (7.7g)	
 和麺	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	
 スペシャル麺	タンメン ¥390 E:454kcal P:19.3g F:12.7g C:62.0g Na(S):3283.0mg (8.3g)	卵とじラーメン ¥390 E:534kcal P:22.5g F:15.5g C:73.0g Na(S):3976.0mg (10.2g)	味噌バターコーンラーメン ¥390 E:471kcal P:16.3g F:9.9g C:76.7g Na(S):2089.0mg (5.3g)	パイタン チャーシュー麺 ¥390 E:343kcal P:15.4g F:7.7g C:49.8g Na(S):2303.0mg (5.9g)	煮干しチャーシュー麺 ¥390 E:342kcal P:14.9g F:8.1g C:49.2g Na(S):1512.0mg (3.9g)	チャーシュー麺 ¥390 E:434kcal P:20.2g F:7.5g C:66.9g Na(S):2158.0mg (5.5g)	
 カレーライス	ポークカレーライス ¥310 E:825kcal P:16.8g F:25.1g C:128.1g Na(S):2554.0mg (6.5g)	ポークカレーライス ¥310 E:825kcal P:16.8g F:25.1g C:128.1g Na(S):2554.0mg (6.5g)	ポークカレーライス ¥310 E:825kcal P:16.8g F:25.1g C:128.1g Na(S):2554.0mg (6.5g)	ポークカレーライス ¥310 E:825kcal P:16.8g F:25.1g C:128.1g Na(S):2554.0mg (6.5g)	ポークカレーライス ¥310 E:825kcal P:16.8g F:25.1g C:128.1g Na(S):2554.0mg (6.5g)	ポークカレーライス ¥310 E:825kcal P:16.8g F:25.1g C:128.1g Na(S):2554.0mg (6.5g)	
 スペシャルカレー	カツカレー ¥390 E:835kcal P:22.6g F:21.3g C:132.5g Na(S):1749.0mg (4.4g)	カツカレー ¥390 E:835kcal P:22.6g F:21.3g C:132.5g Na(S):1749.0mg (4.4g)	カツカレー ¥390 E:835kcal P:22.6g F:21.3g C:132.5g Na(S):1749.0mg (4.4g)	カツカレー ¥390 E:835kcal P:22.6g F:21.3g C:132.5g Na(S):1749.0mg (4.4g)	カツカレー ¥390 E:835kcal P:22.6g F:21.3g C:132.5g Na(S):1749.0mg (4.4g)	カツカレー ¥390 E:835kcal P:22.6g F:21.3g C:132.5g Na(S):1749.0mg (4.4g)	

定食にはご飯みそ汁がセットになっております。

仕入等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。




	2018/11/05 <b>Mon</b>	2018/11/06 <b>Tue</b>	2018/11/07 <b>Wed</b>	2018/11/08 <b>Thu</b>	2018/11/09 <b>Fri</b>	2018/11/10 <b>Sat</b>	2018/11/11 <b>Sun</b>
  きつね	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	
 お手軽サラダ 80	ポテトサラダ ¥80 E:53kcal P:1.4g F:2.6g C:6.3g Na(S):146.0mg (0.4g)	ツナサラダ ¥80 E:113kcal P:2.8g F:10.2g C:2.7g Na(S):425.0mg (1.1g)	マカロニサラダ ¥80 E:71kcal P:1.7g F:3.8g C:7.7g Na(S):216.0mg (0.6g)	春雨サラダ ¥80 E:66kcal P:1.9g F:0.9g C:13.2g Na(S):326.0mg (0.8g)	ハムサラダ ¥80 E:72kcal P:2.9g F:5.7g C:2.6g Na(S):146.0mg (0.4g)	コーンサラダ ¥80 E:64kcal P:1.1g F:4.1g C:6.2g Na(S):116.0mg (0.3g)	
 小鉢 50	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	
 温玉	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	
 かきあげ	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	
 胡麻団子	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	
 お手軽弁当	唐揚げ弁当 ¥400 E:778kcal P:30.1g F:18.8g C:114.9g Na(S):886.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:778kcal P:30.1g F:18.8g C:114.9g Na(S):886.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:778kcal P:30.1g F:18.8g C:114.9g Na(S):886.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:778kcal P:30.1g F:18.8g C:114.9g Na(S):886.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:778kcal P:30.1g F:18.8g C:114.9g Na(S):886.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:778kcal P:30.1g F:18.8g C:114.9g Na(S):886.0mg (2.3g)	

定食にはご飯みそ汁がセットになっております。

仕入等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat  
C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt  
仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。

	2018/11/05 <b>Mon</b>	2018/11/06 <b>Tue</b>	2018/11/07 <b>Wed</b>	2018/11/08 <b>Thu</b>	2018/11/09 <b>Fri</b>	2018/11/10 <b>Sat</b>	2018/11/11 <b>Sun</b>
 フライドポテト	フライドポテト <b>¥100</b> E:207kcal P:3.0g F:9.2g C:27.8g Na(S):74.0mg (0.2g)	フライドポテト <b>¥100</b> E:207kcal P:3.0g F:9.2g C:27.8g Na(S):74.0mg (0.2g)	フライドポテト <b>¥100</b> E:207kcal P:3.0g F:9.2g C:27.8g Na(S):74.0mg (0.2g)	フライドポテト <b>¥100</b> E:207kcal P:3.0g F:9.2g C:27.8g Na(S):74.0mg (0.2g)	フライドポテト <b>¥100</b> E:207kcal P:3.0g F:9.2g C:27.8g Na(S):74.0mg (0.2g)		
 パスタ	コロッケ コーン <b>¥100</b> E:116kcal P:2.7g F:1.5g C:23.3g Na(S):148.0mg (0.4g)	コロッケ 牛肉 <b>¥100</b> E:132kcal P:3.4g F:3.2g C:22.4g Na(S):266.0mg (0.7g)	コロッケ カレー <b>¥100</b> E:126kcal P:2.9g F:3.1g C:21.1g Na(S):296.0mg (0.8g)	コロッケ 野菜 <b>¥100</b> E:118kcal P:2.7g F:2.2g C:21.8g Na(S):177.0mg (0.5g)	コロッケ コーン <b>¥100</b> E:116kcal P:2.7g F:1.5g C:23.3g Na(S):148.0mg (0.4g)		
 S和麺	カレーうどん・そば <b>¥390</b> E:678kcal P:17.8g F:25.0g C:92.8g Na(S):4906.0mg (12.4g)	カレーうどん・そば <b>¥390</b> E:678kcal P:17.8g F:25.0g C:92.8g Na(S):4906.0mg (12.4g)	カレーうどん・そば <b>¥390</b> E:678kcal P:17.8g F:25.0g C:92.8g Na(S):4906.0mg (12.4g)	カレーうどん・そば <b>¥390</b> E:678kcal P:17.8g F:25.0g C:92.8g Na(S):4906.0mg (12.4g)	カレーうどん・そば <b>¥390</b> E:678kcal P:17.8g F:25.0g C:92.8g Na(S):4906.0mg (12.4g)	カレーうどん・そば <b>¥390</b> E:678kcal P:17.8g F:25.0g C:92.8g Na(S):4906.0mg (12.4g)	

定食にはご飯みそ汁がセットになっております。

仕入等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat  
 C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt  
 仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。