

5/16 Mon

5/17 Tue

5/18 Wed

5/19 Thu

5/20 Fri



ランチA

5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed	5/19 Thu	5/20 Fri
チキンカツ定食 ¥530 エネルギー 788kcal タンパク質 25.3g 脂質 17.8g 炭水化物 126.7g 食塩相当量 4.3g	メンチカツ デミグラスソース ¥530 エネルギー 858kcal タンパク質 29.1g 脂質 20.9g 炭水化物 132.4g 食塩相当量 4.7g	鯖の竜田揚げ おろしソース定食 ¥530 エネルギー 922kcal タンパク質 31.9g 脂質 37.3g 炭水化物 105.2g 食塩相当量 4.5g	チキンソテー デミグラスソース ¥530 エネルギー 910kcal タンパク質 44.0g 脂質 31.5g 炭水化物 103.9g 食塩相当量 3.9g	若鶏のから揚げ 薬味ソース ¥530 エネルギー 849kcal タンパク質 35.5g 脂質 24.1g 炭水化物 115.3g 食塩相当量 4.1g
親子丼 ¥480 エネルギー 763kcal タンパク質 32.0g 脂質 19.9g 炭水化物 106.7g 食塩相当量 5.3g	海鮮中華丼 ¥480 エネルギー 580kcal タンパク質 17.9g 脂質 8.5g 炭水化物 103.3g 食塩相当量 4.6g	煮かつ丼 ¥480 エネルギー 786kcal タンパク質 26.1g 脂質 15.9g 炭水化物 129.5g 食塩相当量 5.8g	とろ〜り温玉の カルボナーラ ¥480 エネルギー 651kcal タンパク質 24.4g 脂質 22.5g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 4.5g	牛丼 ¥480 エネルギー 820kcal タンパク質 21.4g 脂質 27.8g 炭水化物 113.7g 食塩相当量 5.5g
醤油ラーメン ¥410 エネルギー 397kcal タンパク質 16.1g 脂質 6.2g 炭水化物 66.1g 食塩相当量 7.6g	煮干しラーメン ¥410 エネルギー 438kcal タンパク質 14.2g 脂質 8.0g 炭水化物 73.7g 食塩相当量 7.5g	味噌ラーメン ¥410 エネルギー 400kcal タンパク質 17.4g 脂質 4.5g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 6.3g	白湯ラーメン ¥410 エネルギー 377kcal タンパク質 14.8g 脂質 5.8g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 5.0g	塩ラーメン ¥410 エネルギー 378kcal タンパク質 15.3g 脂質 6.0g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 7.6g
ポークカレーライス ¥390 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g	ポークカレーライス ¥390 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g	ポークカレーライス ¥390 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g	ポークカレーライス ¥390 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g	ポークカレーライス ¥390 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g
カツカレー ¥470 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g	カツカレー ¥470 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g	カツカレー ¥470 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g	カツカレー ¥470 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g	カツカレー ¥470 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g
うどん・そば ¥330 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g	うどん・そば ¥330 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g	うどん・そば ¥330 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g	うどん・そば ¥330 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g	うどん・そば ¥330 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g
冷やしうどん・そば ¥380 エネルギー 339kcal タンパク質 10.1g 脂質 1.3g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 5.0g	冷やしうどん・そば ¥380 エネルギー 339kcal タンパク質 10.1g 脂質 1.3g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 5.0g	冷やしうどん・そば ¥380 エネルギー 339kcal タンパク質 10.1g 脂質 1.3g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 5.0g	冷やしうどん・そば ¥380 エネルギー 339kcal タンパク質 10.1g 脂質 1.3g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 5.0g	冷やしうどん・そば ¥380 エネルギー 339kcal タンパク質 10.1g 脂質 1.3g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 5.0g
カレーうどん・そば ¥480 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g	カレーうどん・そば ¥480 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g	カレーうどん・そば ¥480 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g	カレーうどん・そば ¥480 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g	カレーうどん・そば ¥480 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g
【鉄板】ガリバタチキン ¥630 エネルギー 675kcal タンパク質 50.4g 脂質 46.7g 炭水化物 16.9g 食塩相当量 2.5g	鉄板焼きポークジンジャー ¥630 エネルギー 959kcal タンパク質 22.6g 脂質 44.9g 炭水化物 108.8g 食塩相当量 3.9g	鉄板BIGチキン レモンペッパーグリル ¥630 エネルギー 1119kcal タンパク質 46.2g 脂質 48.8g 炭水化物 113.1g 食塩相当量 5.2g	鉄板 目玉焼 ハンバーグ デミソース ¥630 エネルギー 805kcal タンパク質 29.2g 脂質 17.9g 炭水化物 128.3g 食塩相当量 3.9g	鉄板オムライスドリア ¥630 エネルギー 734kcal タンパク質 22.4g 脂質 21.1g 炭水化物 108.5g 食塩相当量 4.2g



丼



中華麺



カレー



カツカレー



うどん



冷やしうどん・そば



カレーうどん



鉄板焼