

5/9 Mon

5/10 Tue

5/11 Wed

5/12 Thu

5/13 Fri



ランチA

5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed	5/12 Thu	5/13 Fri
ロースカツ タルタルソース ¥530 エネルギー 1180kcal タンパク質 31.1g 脂質 16.0g 炭水化物 218.9g 食塩相当量 5.1g	サーモンフライ クリームソース ¥530 エネルギー 705kcal タンパク質 27.5g 脂質 9.2g 炭水化物 123.9g 食塩相当量 3.8g	焼肉定食 ¥530 エネルギー 775kcal タンパク質 29.5g 脂質 19.1g 炭水化物 115.2g 食塩相当量 6.0g	鶏の塩こうじ焼定食 ¥530 エネルギー 910kcal タンパク質 43.3g 脂質 30.3g 炭水化物 106.5g 食塩相当量 5.0g	おろしハンバーグ定食 ¥530 エネルギー 711kcal タンパク質 25.1g 脂質 15.2g 炭水化物 114.0g 食塩相当量 5.1g
鶏つくね温玉丼 ¥480 エネルギー 799kcal タンパク質 29.7g 脂質 18.9g 炭水化物 122.2g 食塩相当量 7.9g	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	照りマヨチキン丼 ¥480 エネルギー 896kcal タンパク質 35.1g 脂質 29.3g 炭水化物 115.3g 食塩相当量 8.0g	ネギ塩豚トロ丼 ¥480 エネルギー 493kcal タンパク質 10.6g 脂質 3.1g 炭水化物 102.2g 食塩相当量 3.7g	海老のトマトクリーム スパゲッティ ¥480 エネルギー 614kcal タンパク質 24.1g 脂質 9.6g 炭水化物 102.5g 食塩相当量 6.0g
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	豚骨醤油ラーメン ¥410 エネルギー 400kcal タンパク質 15.4g 脂質 7.8g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 5.6g	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	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
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
鉄板トンテキ ニンニク醤油 ¥630 エネルギー 882kcal タンパク質 35.0g 脂質 25.0g 炭水化物 119.6g 食塩相当量 3.8g	鉄板BIGチキン竜田 おろしポン酢 ¥630 エネルギー 1162kcal タンパク質 57.1g 脂質 41.5g 炭水化物 128.9g 食塩相当量 3.0g	鉄板BIGチーズイン ハンバーグ ¥630 エネルギー 842kcal タンパク質 37.8g 脂質 21.1g 炭水化物 119.5g 食塩相当量 2.6g	鉄板ハンバーグ&唐揚げ シャリアピンソース ¥630 エネルギー 985kcal タンパク質 39.5g 脂質 28.3g 炭水化物 137.2g 食塩相当量 5.6g	鉄板BIGチキンソテー ガーリックトマトソース ¥630 エネルギー 957kcal タンパク質 45.8g 脂質 32.0g 炭水化物 112.5g 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