

WEEKLY MENU

		9月27日(月)				9月28日(火)				9月29日(水)				9月30日(木)				10月1日(金)			
定食	定食A	ビーフカツ定食				豚肉の磯辺揚げ定食				ささみチーズカツとイカフライ定食				ハンバーグステーキ照焼ソース定食				チキンステーキ和風おろし定食			
		蛋白 14.0g	脂質 20.2g	塩分 3.3g	414kcal	蛋白 17.9g	脂質 28.5g	塩分 1.3g	419kcal	蛋白 17.3g	脂質 23.8g	塩分 3.8g	441kcal	蛋白 18.5g	脂質 12.3g	塩分 2.6g	360kcal	蛋白 27.1g	脂質 21.2g	塩分 2.2g	370kcal
	定食B	豚肉・木耳・玉子炒め定食				白身魚のスパイシーパン粉焼定食				鯖の葱味噌焼定食				かれいの唐揚げ和風あんかけ定食				赤魚の煮付定食			
	蛋白 22.1g	脂質 26.7g	塩分 1.7g	392kcal	蛋白 21.0g	脂質 15.1g	塩分 1.4g	253kcal	蛋白 29.1g	脂質 22.4g	塩分 3.4g	347kcal	蛋白 21.2g	脂質 14.4g	塩分 2.9g	295kcal	蛋白 22.7g	脂質 5.7g	塩分 2.2g	204kcal	
定食C																					

※定食にはご飯・味噌汁・小鉢が付きます。小鉢は当日の小鉢メニューから1品お選びください。 ※スペシャルメニューのセット内容は当日のサンプルをご確認ください。

アラカルト	アラカルト	鮭そぼろ丼				若鶏の照焼マヨ丼				焼そば				ねぎ塩レモン豚丼				中華丼			
		蛋白 24.3g	脂質 9.7g	塩分 0.6g	543kcal	蛋白 33.4g	脂質 33.3g	塩分 3.0g	857kcal	蛋白 17.5g	脂質 19.2g	塩分 3.7g	560kcal	蛋白 25.1g	脂質 41.5g	塩分 3.2g	888kcal	蛋白 20.2g	脂質 12.2g	塩分 1.8g	585kcal
	アラカルト	ミニ鮭そぼろ丼				ミニ若鶏の照焼マヨ丼				ミニねぎ塩レモン豚丼				ミニ中華丼							
	蛋白 18.0g	脂質 8.1g	塩分 0.5g	404kcal	蛋白 23.9g	脂質 24.1g	塩分 1.9g	566kcal	蛋白 16.9g	脂質 28.0g	塩分 2.1g	615kcal	蛋白 13.7g	脂質 8.2g	塩分 1.2g	410kcal					
日替カレー	辛口カレー				辛口カレー				温玉ドライカレー				辛口カレー				カツカレー				
	蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	628kcal	蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	628kcal	蛋白 19.4g	脂質 22.6g	塩分 2.3g	718kcal	蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	628kcal	蛋白 16.9g	脂質 21.9g	塩分 3.6g	777kcal	

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

麺類	日替ラーメン	白湯ラーメン				醤油ラーメン				塩ラーメン				味噌ラーメン				白湯ラーメン			
		蛋白 17.1g	脂質 9.9g	塩分 8.7g	426kcal	蛋白 17.6g	脂質 5.0g	塩分 9.4g	396kcal	蛋白 17.1g	脂質 4.8g	塩分 11.5g	379kcal	蛋白 18.9g	脂質 8.2g	塩分 9.6g	442kcal	蛋白 17.1g	脂質 9.9g	塩分 8.7g	426kcal
常設うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば 各 ¥205				カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各 ¥255				冷しうどん／そば ¥230(夏季限定)												
	おにぎり(1ヶ) ¥85				いなり寿司(1ヶ) ¥40				単品ライス ¥105												

小鉢・サラダ	小鉢A	ほうれん草と人参の胡麻和え				春菊としめじのおろし和え				小松菜と油揚げのおひたし				しらすおくら				ちんげん菜と椎茸の柚子浸し			
		蛋白 2.3g	脂質 1.6g	塩分 0.7g	39kcal	蛋白 1.9g	脂質 0.3g	塩分 1.2g	25kcal	蛋白 3.7g	脂質 3.5g	塩分 1.1g	57kcal	蛋白 2.9g	脂質 0.2g	塩分 0.9g	30kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.2g	塩分 1.0g	22kcal
	小鉢B	ミックスビーンズのツナマヨ和え				春雨の酢の物				いんげんと茄子のトマト和え				ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え				きゅうりとかにかまの酢の物			
		蛋白 7.0g	脂質 1.6g	塩分 0.7g	132kcal	蛋白 1.2g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	90kcal	蛋白 0.8g	脂質 12.9g	塩分 0.4g	139kcal	蛋白 2.8g	脂質 8.0g	塩分 0.7g	96kcal	蛋白 2.3g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	40kcal
	小鉢C	がんもと椎茸の煮物				ごぼうこんにゃく				かぼちゃのそぼろ煮				筑前煮				揚げ出し豆腐			
	蛋白 3.9g	脂質 3.7g	塩分 0.4g	58kcal	蛋白 1.3g	脂質 0.9g	塩分 0.9g	50kcal	蛋白 5.8g	脂質 3.2g	塩分 0.4g	103kcal	蛋白 4.8g	脂質 5.3g	塩分 0.7g	102kcal	蛋白 4.5g	脂質 11.6g	塩分 0.8g	148kcal	
サラダ	ハムサラダ				マカロニサラダ				チキンサラダ				豆腐サラダ				ポテトサラダ				
	蛋白 2.5g	脂質 1.4g	塩分 0.0g	35kcal	蛋白 2.1g	脂質 3.6g	塩分 0.0g	75kcal	蛋白 4.9g	脂質 0.5g	塩分 0.0g	37kcal	蛋白 2.8g	脂質 1.4g	塩分 0.0g	36kcal	蛋白 1.5g	脂質 2.2g	塩分 0.0g	58kcal	

【常設小鉢】冷奴／納豆／温泉玉子 各 ¥60 ※上記小鉢の価格は単品販売時のものです。定食のお客様は上記小鉢からお好きな商品の一つをお選びください。

【学生の皆様へ】ご精算時に学生証をご提示いただきますと上記金額から特別割引をした＜学割価格＞で販売いたします。