

**WEEKLY MENU**



|     | 1月1日(月) | 1月2日(火) | 1月3日(水) | 1月4日(木)                           | 1月5日(金)                           | 1月6日(土)                           |
|-----|---------|---------|---------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 定食  | 定食A     |         |         | ポークカツレツ<br>粒マスタードソース定食 ¥515       | 中華点心定食 ¥515                       | 若鶏の梅肉包み揚げ定食 ¥515                  |
|     |         |         |         | 蛋白 19.6g 脂質 25.7g 塩分 1.4g 505kcal | 蛋白 21.2g 脂質 33.2g 塩分 1.4g 483kcal | 蛋白 20.3g 脂質 19.0g 塩分 2.5g 367kcal |
|     | 定食B     |         |         | 赤魚の粕漬焼定食 ¥515                     | 鯖の生姜煮定食 ¥515                      |                                   |
|     |         |         |         | 蛋白 22.6g 脂質 9.6g 塩分 2.1g 189kcal  | 蛋白 24.3g 脂質 18.8g 塩分 2.4g 362kcal |                                   |
| 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 |  |  | 他人丼 ¥410                          | 帯広風豚丼 ¥410                        | 温玉スタミナ丼 ¥390                      |
|       |       |  |  | 蛋白 24.6g 脂質 25.0g 塩分 1.8g 785kcal | 蛋白 32.1g 脂質 28.2g 塩分 3.1g 838kcal | 蛋白 35.9g 脂質 17.2g 塩分 4.2g 741kcal |
|       | アラカルト |  |  | ミニ他人丼 ¥280                        | ミニ帯広風豚丼 ¥280                      | ミニ温玉スタミナ丼 ¥270                    |
|       |       |  |  | 蛋白 16.2g 脂質 15.6g 塩分 1.0g 532kcal | 蛋白 21.5g 脂質 18.8g 塩分 2.0g 579kcal | 蛋白 27.1g 脂質 13.4g 塩分 2.9g 547kcal |
| 日替カレー |       |  |  | オリジナルカレー ¥390                     | オリジナルカレー ¥390                     | オリジナルカレー ¥390                     |
|       |       |  |  | 蛋白 23.3g 脂質 24.1g 塩分 2.3g 774kcal | 蛋白 23.3g 脂質 24.1g 塩分 2.3g 774kcal | 蛋白 23.3g 脂質 24.1g 塩分 2.3g 774kcal |

※アラカルト・カレーの大盛は+50円となります。(麺類は除く)

|          |   |  |  |                                  |                                  |                                   |
|----------|---|--|--|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 種類       | 日替ラーメン  |  |  | 醤油ラーメン ¥360                      | 味噌ラーメン ¥360                      | 塩ラーメン ¥360                        |
|          |   |  |  | 蛋白 17.5g 脂質 5.0g 塩分 9.4g 396kcal | 蛋白 18.8g 脂質 8.2g 塩分 9.6g 442kcal | 蛋白 16.5g 脂質 4.6g 塩分 10.3g 374kcal |
| 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 ¥205(夏季限定)<br>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 |         |  | オクラのごま和え ¥75                     | ほうれん草と竹の子のおひたし ¥75             | 小松菜とハムの辛子和え ¥75                |
|        |     |         |  | 蛋白 1.6g 脂質 1.3g 塩分 0.6g 34kcal   | 蛋白 1.9g 脂質 0.3g 塩分 0.6g 22kcal | 蛋白 2.9g 脂質 1.3g 塩分 1.1g 36kcal |
|        | 小鉢B |         |  | 春雨サラダ ¥75                        | きゅうりとしらすの酢の物 ¥75               | 里芋と竹輪の煮物 ¥75                   |
|        |     |         |  | 蛋白 1.2g 脂質 12.0g 塩分 0.9g 165kcal | 蛋白 2.1g 脂質 0.3g 塩分 0.9g 33kcal | 蛋白 3.6g 脂質 0.5g 塩分 0.8g 68kcal |
|        | 小鉢C |         |  | 切干大根の煮付 ¥75                      | がんと椎茸の煮物 ¥75                   |                                |
|        |     |         |  | 蛋白 4.2g 脂質 3.5g 塩分 0.6g 113kcal  | 蛋白 3.9g 脂質 3.7g 塩分 0.4g 58kcal |                                |
| 小鉢D    |     |         |  | れんこんとこんにゃくのピリ辛炒め ¥75             | 茄子の甘辛炒め ¥75                    |                                |
|        |     |         |  | 蛋白 0.9g 脂質 3.0g 塩分 0.7g 76kcal   | 蛋白 1.0g 脂質 4.0g 塩分 0.7g 75kcal |                                |
| サラダ    |     |         |  | ツナサラダ ¥75                        | 玉子サラダ ¥75                      | 日替サラダ ¥75                      |
|        |     | 塩分 0.0g |  | 塩分 0.0g                          |                                | 塩分 0.0g                        |
|        |     |         |  | 蛋白 4.8g 脂質 4.9g 塩分 0.0g 77kcal   | 蛋白 4.1g 脂質 2.8g 塩分 0.0g 57kcal | 蛋白 1.0g 脂質 0.2g 塩分 0.0g 21kcal |

【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。