

WEEKLY MENU



		12月25日(月)				12月26日(火)				12月27日(水)				12月28日(木)				12月29日(金)			
定食	定食A	【X'masメニュー】 ミックスランチ定食				ジャンボチキンステーキ 和風オニオンソース定食				豚ロースの衣揚 香味胡麻だれ定食				チキンカツ 香味ポン酢定食							
		蛋白 16.4g	脂質 18.3g	塩分 2.1g	420kcal	蛋白 35.7g	脂質 28.3g	塩分 2.7g	511kcal	蛋白 20.8g	脂質 38.4g	塩分 3.4g	569kcal	蛋白 19.8g	脂質 35.5g	塩分 3.8g	498kcal				
	定食B	ぶりの照焼定食				鮭の揚げ煮定食				牛肉と青梗菜の炒め 定食				鯖のごま味噌焼定食							
	蛋白 22.6g	脂質 18.1g	塩分 1.4g	291kcal	蛋白 20.7g	脂質 12.4g	塩分 1.7g	243kcal	蛋白 20.2g	脂質 16.8g	塩分 1.6g	283kcal	蛋白 27.0g	脂質 25.8g	塩分 3.3g	419kcal					
	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	牛肉とピーマン丼 ＜青椒牛肉絲飯＞				坦々焼そば				ハッシュドチキン				豚肉の生姜焼井							
		蛋白 24.2g	脂質 17.4g	塩分 1.9g	696kcal	蛋白 22.0g	脂質 34.8g	塩分 5.5g	754kcal	蛋白 22.9g	脂質 25.2g	塩分 1.7g	785kcal	蛋白 26.6g	脂質 24.2g	塩分 2.5g	777kcal				
	アラカルト	ミニ牛肉とピーマン丼 ＜青椒牛肉絲飯＞												ミニ豚肉の生姜焼井							
	蛋白 14.8g	脂質 10.7g	塩分 1.1g	468kcal									蛋白 18.6g	脂質 16.6g	塩分 1.7g	547kcal					
	日替 カレー	辛口カレー				辛口カレー				辛口カレー				辛口カレー							
		蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	658kcal	蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	658kcal	蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	658kcal	蛋白 14.4g	脂質 13.9g	塩分 2.7g	658kcal				

※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	塩ラーメン				醤油ラーメン				白湯ラーメン				年越し海老天そば							
		蛋白 16.5g	脂質 4.6g	塩分 10.3g	374kcal	蛋白 17.5g	脂質 5.0g	塩分 9.4g	396kcal	蛋白 16.5g	脂質 9.2g	塩分 7.9g	417kcal	蛋白 23.1g	脂質 6.0g	塩分 6.4g	436kcal				
	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)																			
	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	小松菜の すりごまかけ				おくらと長いもの わさび醤油				ほうれん草と人参の おひたし				小松菜と椎茸の おひたし							
		蛋白 2.2g	脂質 1.7g	塩分 1.1g	40kcal	蛋白 2.1g	脂質 0.1g	塩分 0.7g	41kcal	蛋白 2.0g	脂質 0.3g	塩分 0.7g	25kcal	蛋白 1.8g	脂質 0.1g	塩分 1.1g	22kcal				
	小鉢B	スナップエンドウの ツナマヨネーズ和え				春菊の白和え				春雨の酢の物				ブロッコリーの柚子胡椒 マヨネーズがけ							
		蛋白 3.8g	脂質 1.7g	塩分 1.1g	159kcal	蛋白 3.4g	脂質 2.9g	塩分 1.0g	64kcal	蛋白 1.1g	脂質 1.3g	塩分 0.3g	89kcal	蛋白 2.3g	脂質 7.7g	塩分 0.2g	86kcal				
	小鉢C	きのこの卵とじ				ひじきと大豆の煮物				かぼちゃのそぼろ煮				厚揚げと茄子の煮物							
	蛋白 6.6g	脂質 3.8g	塩分 0.8g	79kcal	蛋白 4.9g	脂質 3.1g	塩分 1.0g	95kcal	蛋白 5.8g	脂質 3.2g	塩分 0.4g	115kcal	蛋白 4.5g	脂質 13.5g	塩分 0.4g	161kcal					
小鉢D	里芋とこんにゃくの 煮物				牛ごぼう煮				焼き豆腐と白菜 椎茸の煮物				竹の子土佐煮								
	蛋白 0.9g		塩分 0.4g	35kcal	蛋白 4.9g	脂質 2.3g	塩分 0.4g	84kcal	蛋白 5.4g	脂質 3.0g	塩分 0.7g	65kcal	蛋白 3.2g	脂質 0.1g	塩分 0.4g	29kcal					
サラダ	ハムサラダ				マカロニサラダ				玉子サラダ				シーザーサラダ								
	蛋白 2.3g	脂質 1.3g	塩分 0.0g	35kcal	蛋白 2.1g	脂質 3.6g	塩分 0.0g	76kcal	蛋白 4.1g	脂質 2.8g	塩分 0.0g	57kcal	蛋白 2.6g	脂質 4.5g	塩分 0.0g	65kcal					

【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く学割価格で販売いたします。