

9/3(日)				9/4(月)				9/5(火)				9/6(水)				9/7(木)				9/8(金)				9/9(土)											
A	日曜日おまかせメニュー				とんかつ			ハンバーグ(トマトソース)			ガリバタチキン			ハムカツ			麻婆茄子			海老フライ(タルタル)															
	冷やし麺の提供は、 9月15日(金)で終了します。				バジルスパゲティ	カロリー	932	野菜炒め	カロリー	762	昆布煮物	カロリー	760	切り干しの煮物	カロリー	927	ひじきサラダ	カロリー	809	煮物(ちくわ)	カロリー	757													
					にら饅頭	蛋白質	24.5	ギョーザフライ	蛋白質	18.3	ミートボール	蛋白質	24.6	ほっけ	蛋白質	25.2	味噌つくね	蛋白質	18.6	卵ロール	蛋白質	19.0													
					えだまめカレー煮	脂 質	28.0	カリフラワーマリネ	脂 質	20.9	ピーマンゴマ油炒め	脂 質	20.7	ごぼうサラダ	脂 質	31.6	ごぼう巻きの煮物	脂 質	25.4	キノコさっぱり炒め	脂 質	20.9													
					くawaii梅和え	塩 分	3.4	なめたけ	塩 分	3.7	キムチもやし	塩 分	3.9	ビビンバ	塩 分	3.2	黒ゴマごんぼ	塩 分	3.8	おかか	塩 分	3.4													
B					アジ和風マリネ			サンマ蒲焼			鮭塩焼き			親子煮			さわら梅しそ焼き			9月8日(金)実施  海鮮かた焼きそば (おにぎり付き)															
					バジルスパゲティ	カロリー	559	野菜炒め	カロリー	518	昆布煮物	カロリー	579	切り干しの煮物	カロリー	537	ひじきサラダ	カロリー	607																
					にら饅頭	蛋白質	23.6	てまり串	蛋白質	17.9	ミートボール	蛋白質	23.1	ほっけ	蛋白質	20.4	味噌つくね	蛋白質	25.4																
					えだまめカレー煮	脂 質	7.7	カリフラワーマリネ	脂 質	10.2	ピーマンゴマ油炒め	脂 質	16.1	ごぼうサラダ	脂 質	4.4	ごぼう巻きの煮物	脂 質	14.8																
カレー					ビーフカレー			チキンカレー			キーマカレー			ポークカレー			激辛カレー																		
					カロリー	749				カロリー	741				カロリー	753				カロリー	749														
					脂 質	22.3				脂 質	19.4				脂 質	36.2				脂 質	23.0	脂 質	22.3												
						3.6				塩 分	3.6					3.6					3.7														
丼物					牛丼			天丼			豚丼			焼とり丼			ロコモコ丼																		
								カロリー	819				カロリー	765				カロリー	870				カロリー	870											
								脂 質	16.0				脂 質	16.0				脂 質	22.0				脂 質	15.3	脂 質	21.0									
			塩 分	2.0				塩 分	2.0				塩 分	1.9				塩 分	2.2				塩 分	1.9											
麺類	肉うどん・そば			カロリー	643	味噌ラーメン			カロリー	551	すき焼きうどん・そば			カロリー	523	海老ワンタン麺			カロリー	556	冷やし天ぷらうどん・そば			カロリー	536	海鮮かた焼きそば			カロリー	795	カレーうどん・そば			カロリー	468
				脂 質	15.3				脂 質	10.4				脂 質	19.5				脂 質	6.5				脂 質	12.9				脂 質	12.2				脂 質	4.7
				塩 分	13.1				塩 分	7.6				塩 分	4.7				塩 分	7.4				塩 分	3.0				塩 分	4.0				塩 分	7.4

9/10(日)				9/11(月)				9/12(火)				9/13(水)				9/14(木)				9/15(金)				9/16(土)			
A	日曜日おまかせメニュー			ささ身カツ			肉団子チリソース			ポークステーキ			メンチカツ			回鍋肉			から揚げ								
		カロリー		タケノコ煮物	カロリー	759	ほうれん草とベーコンのソテー	カロリー	842	バジルスパゲティー	カロリー	773	焼きそば	カロリー	814	煮物（高野豆腐）	カロリー	945	ナポリタンマカロニ	カロリー	812						
		蛋白質		生姜天	蛋白質	22.7	春巻き	蛋白質	24.1	カレーコロッケ	蛋白質	23.3	甘酢あん棒	蛋白質	14.6	ナムル	蛋白質	24.8	旨いかこばん（たこ）	蛋白質	23.0						
		脂 質		えだまめカレー煮	脂 質	16.5	黒胡椒メンマ	脂 質	23.3	厚焼き卵	脂 質	21.5	アスパラサラダ	脂 質	15.5	イカフライ	脂 質	39.1	かぼちゃサラダ	脂 質	15.5						
		塩 分		くわい梅和え	塩 分	3.3	サバ生姜煮	塩 分	3.7	人参のサラダ	塩 分	2.2	三色豆	塩 分	3.1	ザーサイ	塩 分	4.0	小籠包	塩 分	3.0						
B				イカハンバーグ			筑前煮			さば文化干し			ほっけ塩焼き			鮭ハンバーグ			★9月13日中華丼 海鮮が入って新しくなりました！ ★9月15日 スタミナ丼 大好評だった牛スタミナ丼が期間限定で復活♪								
				タケノコ煮物	カロリー	555	ほうれん草とベーコンのソテー	カロリー	601	バジルスパゲティー	カロリー	601	焼きそば	カロリー	650	煮物（高野豆腐）	カロリー	548									
				生姜天	蛋白質	21.8	春巻き	蛋白質	18.0	わかめ和え物	蛋白質	25.7	甘酢あん棒	蛋白質	23.6	ナムル	蛋白質	19.2									
				えだまめカレー煮	脂 質	8.1	黒胡椒メンマ	脂 質	11.8	厚焼き卵	脂 質	15.8	アスパラサラダ	脂 質	18.9	爪付カニかま	脂 質	12.4									
カレー				ビーフカレー	カロリー	FALSE	チキンカレー	カロリー	FALSE	キーマカレー	カロリー	853	ポークカレー	カロリー	753	ハヤシライス	カロリー	752									
丼物					脂 質	22.3		脂 質	19.4		脂 質	36.2		脂 質	23		脂 質	22.3									
					塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.6		塩 分	3.7									
					牛丼	カロリー	819	豚丼	カロリー	870	広東風海鮮中華丼	カロリー	538	焼とり丼（塩）	カロリー	657	牛スタミナ丼	カロリー	807								
麺類					脂 質	16.0		脂 質	22.0		脂 質	6.1		脂 質	13.6		脂 質	27.7									
					塩 分	2.0		塩 分	1.9		塩 分	4.1		塩 分	3.1		塩 分	3.4									
					とんこつラーメン	カロリー	555	カレー南蛮	カロリー	532	明太おろしうどん・そば	カロリー	432	冷やし担々麺	カロリー	592	かき揚げうどん・そば	カロリー	639	冷やし中華	カロリー	562					
				脂 質	12.5		脂 質	15		脂 質	5.4		脂 質	15.8		脂 質	10		脂 質	8.7	醤油ラーメン	脂 質	7				
				塩 分	8.8		塩 分	6.8		塩 分	5.3		塩 分	8.0		塩 分	8.1		塩 分	9.8		塩 分	9.0				

※カレー、日替丼物の栄養価には「ライス普通盛 420kcal」が含まれます。
ヘルシー定食のご飯に関しては、従来どおり「普通盛り」、「大盛り」の提供も致します。
ご注文時に御希望の分量をお申し付け下さい。
仕入れの状況等により、一部予告無く献立が変更になる場合がございます。

	g数	カロリー
小盛り	180g	302kcal
普通盛り	250g	420kcal
大盛り	300g	504kcal