








| | 2019/05/06 Mon | 2019/05/07 Tue | 2019/05/08 Wed | 2019/05/09 Thu | 2019/05/10 Fri | 2019/05/11 Sat | 2019/05/12 Sun |
|---|--|---|---|---|--|---|-----------------------|
|  しっかり定食 | ヒレカツデミソース ¥420 E:762kcal P:27.3g F:11.6g C:132.4g Na(S):1804.0mg (4.6g) | 鶏の唐揚げ ¥420 E:845kcal P:33.5g F:30.7g C:100.2g Na(S):1014.0mg (2.6g) | 五目皿うどん ¥420 E:941kcal P:23.2g F:29.6g C:140.8g Na(S):2414.0mg (6.1g) | ポークチーズカツ ¥420 E:810kcal P:29.0g F:22.1g C:117.6g Na(S):1113.0mg (2.9g) | 回鍋肉 ¥420 E:839kcal P:20.3g F:33.8g C:107.0g Na(S):1223.0mg (3.1g) | 鶏肉の甘酢唐辛子炒め ¥420 E:1377kcal P:41.7g F:28.7g C:226.5g Na(S):1360.0mg (3.5g) | 休日 |
|  さっぱり定食 | | 鮭のレモン焼き ¥420 E:190kcal P:19.1g F:5.2g C:15.9g Na(S):277.0mg (0.7g) | 白身魚のみぞれがけ ¥420 E:606kcal P:31.5g F:6.0g C:100.8g Na(S):1063.0mg (2.7g) | 鯖味噌焼き ¥420 E:679kcal P:27.6g F:11.3g C:110.1g Na(S):1451.0mg (3.7g) | オムレツ&粗挽きウインナー ¥420 E:752kcal P:23.3g F:18.9g C:116.5g Na(S):1262.0mg (3.2g) | 肉じゃが ¥420 E:717kcal P:17.2g F:16.0g C:120.3g Na(S):1531.0mg (3.9g) | 休日 |
|  丼 | | 牛すき煮丼 ¥370 E:793kcal P:23.9g F:16.7g C:129.7g Na(S):3008.0mg (7.6g) | 豚バラチャーハン ¥370 E:787kcal P:21.4g F:19.3g C:124.2g Na(S):1192.0mg (3.0g) | チキンライス ¥370 E:580kcal P:19.1g F:15.3g C:86.5g Na(S):1233.0mg (3.2g) | タレカツ丼 ¥370 E:687kcal P:23.2g F:4.2g C:134.6g Na(S):2639.0mg (6.7g) | エビツナ丼 ¥370 E:644kcal P:25.3g F:12.8g C:102.9g Na(S):1171.0mg (3.0g) | 休日 |
|  セレクトカレー | | ポークカレー ¥370 E:965kcal P:19.9g F:34.9g C:135.3g Na(S):1007.0mg (2.5g) | ミンチカツカレー ¥370 E:874kcal P:18.4g F:24.0g C:139.2g Na(S):1311.0mg (3.3g) | ハンバーグカレー ¥370 E:936kcal P:22.6g F:28.5g C:140.8g Na(S):1352.0mg (3.5g) | ビーフカレー ¥370 E:916kcal P:18.0g F:30.6g C:135.0g Na(S):1002.0mg (2.5g) | チキンカレー ¥370 E:991kcal P:24.2g F:34.8g C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g) | 休日 |
|  一押し麺 | | | 味付煮卵ラーメン ¥370 E:416kcal P:17.6g F:9.1g C:62.4g Na(S):2581.0mg (6.6g) | | 野菜たっぷりタンメン ¥370 E:509kcal P:16.7g F:17.0g C:69.5g Na(S):2710.0mg (6.9g) | | 休日 |
|  一押し麺 | | 明石焼うどん ¥320 E:368kcal P:13.1g F:3.1g C:70.3g Na(S):2412.0mg (6.1g) | | かうどん ¥320 E:147kcal P:4.9g F:2.1g C:26.6g Na(S):2437.0mg (6.2g) | | 豚バラの ピリ辛釜玉うどん ¥320 E:634kcal P:22.4g F:25.1g C:72.6g Na(S):818.0mg (2.1g) | 休日 |
|  一押し麺 | | | | | | | 休日 |

カレーライス ¥320

ミニカレー ¥200

サラダ ¥50

学園ラーメン ¥320

和麺 ¥280

定食の方はselect小鉢を1品お選びください