








	2019/06/17 <b>Mon</b>	2019/06/18 <b>Tue</b>	2019/06/19 <b>Wed</b>	2019/06/20 <b>Thu</b>	2019/06/21 <b>Fri</b>	2019/06/22 <b>Sat</b>	2019/06/23 <b>Sun</b>
 <b>しっかり定食</b> しっかり定食	チキンベッパー焼き ¥420 E:1298kcal P:74.1g F:58.6g C:105.5g Na(S):1029.0mg (2.8g)	トンカツ ¥420 E:694kcal P:24.7g F:8.3g C:126.1g Na(S):1385.0mg (3.5g)	鶏の唐揚げ ¥420 E:845kcal P:33.5g F:30.7g C:100.2g Na(S):1014.0mg (2.6g)	ミックスフライ ¥420 E:823kcal P:21.0g F:18.3g C:138.5g Na(S):1122.0mg (2.9g)	牛肉と彩夏野菜の 甘酢炒め ¥420 E:1234kcal P:25.4g F:23.4g C:220.0g Na(S):1292.0mg (3.3g)	青椒肉絲 ¥420 E:718kcal P:23.5g F:19.1g C:107.6g Na(S):1437.0mg (3.6g)	休日
 <b>さっぱり定食</b> さっぱり定食	白身魚カレー天ぷら ¥420 E:755kcal P:35.5g F:7.4g C:130.3g Na(S):1209.0mg (3.0g)	赤魚の煮付け ¥420 E:605kcal P:30.4g F:5.9g C:102.1g Na(S):965.0mg (2.4g)	サーモンマヨネーズ焼き ¥420 E:909kcal P:34.4g F:29.0g C:120.5g Na(S):1718.0mg (4.3g)	鯖の味噌煮 ¥420 E:908kcal P:31.0g F:31.0g C:115.0g Na(S):1624.0mg (4.1g)	カレイ照焼き ¥420 E:707kcal P:21.5g F:21.6g C:102.2g Na(S):923.0mg (2.3g)	エビチリ ¥420 E:646kcal P:18.6g F:6.5g C:123.4g Na(S):1524.0mg (3.8g)	休日
 <b>丼</b>	牛丼 ¥370 E:423kcal P:13.9g F:23.1g C:35.6g Na(S):2239.0mg (5.7g)	そばろ月見丼 ¥370 E:870kcal P:28.9g F:20.3g C:134.2g Na(S):1212.0mg (3.1g)	オムライス ¥370 E:633kcal P:16.7g F:21.0g C:90.3g Na(S):1424.0mg (3.6g)	豚肉コチジャン丼 ¥370 E:986kcal P:24.6g F:39.5g C:124.6g Na(S):1847.0mg (4.7g)	ソースかつ丼 ¥370 E:757kcal P:24.9g F:14.7g C:125.7g Na(S):1640.0mg (4.2g)	鮭親子丼 ¥370 E:572kcal P:19.8g F:7.2g C:103.1g Na(S):1622.0mg (4.1g)	休日
 <b>CURRY</b> セレクトカレー	チキンカレー ¥370 E:991kcal P:24.2g F:34.8g C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g)	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)	エビカレー ¥370 E:862kcal P:14.4g F:26.8g C:134.1g Na(S):1016.0mg (2.6g)	ポークカレー ¥370 E:965kcal P:19.9g F:34.9g C:135.3g Na(S):1007.0mg (2.5g)	カツカレー ¥370 E:860kcal P:20.6g F:20.4g C:141.9g Na(S):1384.0mg (3.5g)	休日
 <b>CHINESE NOODLE</b> 一押し麺		トマトラーメン ¥370 E:491kcal P:18.0g F:16.2g C:64.1g Na(S):3102.0mg (7.9g)		イベントメニュー 風雲児背脂系ラーメン ¥500 E:1023kcal P:23.2g F:63.0g C:84.7g Na(S):1926.0mg (4.8g)		ねぎチャーシュー麺 半熟卵のせ ¥370 E:438kcal P:18.9g F:11.1g C:62.5g Na(S):1951.0mg (5.0g)	休日
 <b>JAPANESE NOODLE</b> 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)		カレーうどん ¥320 E:580kcal P:16.3g F:21.3g C:77.2g Na(S):2598.0mg (6.6g)		冷やしとろろうどん ¥320 E:361kcal P:10.8g F:1.2g C:75.0g Na(S):2361.0mg (6.0g)		休日
 <b>PASTA</b> 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