


	2019/07/01 Mon	2019/07/02 Tue	2019/07/03 Wed	2019/07/04 Thu	2019/07/05 Fri	2019/07/06 Sat	2019/07/07 Sun
 しっかり定食	鶏肉照焼き ¥420 E:915kcal P:43.6g F:30.2g C:106.3g Na(S):1389.0mg (3.6g)	ポークマスタード焼き ¥420 E:1041kcal P:38.7g F:50.5g C:99.2g Na(S):1384.0mg (3.5g)	牛肉とニンニク芽の炒め物 ¥420 E:745kcal P:20.4g F:21.7g C:111.8g Na(S):1412.0mg (3.6g)	鶏の唐揚げ ¥420 E:845kcal P:33.5g F:30.7g C:100.2g Na(S):1014.0mg (2.6g)	麻婆豆腐 ¥420 E:717kcal P:23.8g F:17.2g C:112.0g Na(S):1625.0mg (4.1g)	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)	休日
 さっぱり定食	サーモン南蛮漬け ¥420 E:678kcal P:37.1g F:7.7g C:108.9g Na(S):1442.0mg (3.7g)	八宝菜 ¥420 E:679kcal P:17.7g F:16.8g C:108.5g Na(S):1328.0mg (3.3g)	蒸し鶏の胡麻だれ ¥420 E:1050kcal P:41.2g F:41.6g C:118.7g Na(S):1219.0mg (3.1g)	鯖の香味焼き ¥420 E:699kcal P:29.8g F:15.0g C:104.9g Na(S):1378.0mg (3.5g)	揚げサバのおろしぼん酢 ¥420 E:909kcal P:33.1g F:36.2g C:104.4g Na(S):1877.0mg (4.8g)	サーモンパン粉焼き ¥420 E:782kcal P:36.0g F:14.1g C:118.4g Na(S):2140.0mg (5.5g)	休日
 丼	三色丼 ¥370 E:739kcal P:28.5g F:19.7g C:104.8g Na(S):1427.0mg (3.7g)	中華丼 ¥370 E:595kcal P:17.0g F:7.5g C:110.5g Na(S):1802.0mg (4.5g)	デミカツ丼 ¥370 E:790kcal P:16.8g F:24.4g C:120.4g Na(S):816.0mg (2.0g)	明太ねばねば丼 ¥370 E:909kcal P:22.7g F:4.9g C:187.0g Na(S):1504.0mg (3.8g)	鶏肉照煮丼 ¥370 E:779kcal P:31.5g F:25.8g C:97.5g Na(S):742.0mg (1.9g)	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	カツカレー ¥370 E:762kcal P:16.9g F:21.2g C:120.5g Na(S):1141.0mg (2.9g)	エビカレー ¥370 E:862kcal P:14.4g F:26.8g C:134.1g Na(S):1016.0mg (2.6g)	チキンカレー ¥370 E:991kcal P:24.2g F:34.8g C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g)	ハンバーグカレー ¥370 E:846kcal P:21.3g F:28.3g C:121.2g Na(S):1354.0mg (3.5g)	ビーフカレー ¥370 E:987kcal P:20.8g F:37.1g C:134.2g Na(S):1012.0mg (2.5g)	ミンチカツカレー ¥370 E:895kcal P:18.7g F:25.4g C:141.0g Na(S):1145.0mg (2.9g)	休日
 一押し麺		煮干しラーメン ¥370 E:442kcal P:16.4g F:12.3g C:63.2g Na(S):2691.0mg (6.9g)		煮豚ラーメン ¥370 E:505kcal P:17.7g F:19.2g C:62.2g Na(S):2368.0mg (6.1g)		冷し黒胡麻坦々麺 ¥370 E:662kcal P:23.1g F:29.3g C:73.5g Na(S):1561.0mg (4.0g)	休日
 一押し麺	胡麻味噌うどん ¥320 E:570kcal P:19.2g F:16.8g C:83.0g Na(S):2764.0mg (7.0g)		卵とじうどん ¥320 E:509kcal P:17.4g F:6.8g C:89.5g Na(S):2397.0mg (6.1g)		とり天うどん ¥320 E:293kcal P:13.6g F:1.1g C:55.2g Na(S):2498.0mg (6.3g)		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



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat
C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt
※仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。