








	2019/07/15 Mon	2019/07/16 Tue	2019/07/17 Wed	2019/07/18 Thu	2019/07/19 Fri	2019/07/20 Sat	2019/07/21 Sun
 しっかり定食	休日	トンカツ ¥420 E:694kcal P:24.7g F:8.3g C:126.1g Na(S):1385.0mg (3.5g)	青椒肉絲 ¥420 E:718kcal P:23.5g F:19.1g C:107.6g Na(S):1437.0mg (3.6g)		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)	鶏の唐揚げ ¥420 E:845kcal P:33.5g F:30.7g C:100.2g Na(S):1014.0mg (2.6g)	休日
 さっぱり定食	休日	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)	エビチリ ¥420 E:646kcal P:18.6g F:6.5g C:123.4g Na(S):1524.0mg (3.8g)	蒸し鶏の トマトマスタードソース ¥500 E:658kcal P:34.2g F:9.4g C:103.1g Na(S):724.0mg (1.8g)	カレイ照焼き ¥420 E:707kcal P:21.5g F:21.6g C:102.2g Na(S):923.0mg (2.3g)	鯖の味噌煮 ¥420 E:908kcal P:31.0g F:31.0g C:115.0g Na(S):1624.0mg (4.1g)	休日
 丼	休日	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
 セレクトカレー	休日	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)	カツカレー ¥370 E:860kcal P:20.6g F:20.4g C:141.9g Na(S):1384.0mg (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)	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)	休日
 一押し麺	休日		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)		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
 一押し麺	休日	明石焼うどん ¥320 E:368kcal P:13.1g F:3.1g C:70.3g Na(S):2412.0mg (6.1g)		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)		カレーうどん ¥320 E:580kcal P:16.3g F:21.3g C:77.2g Na(S):2598.0mg (6.6g)	休日
 一押し麺	休日						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。