








|   | 2019/10/07 <b>Mon</b>   | 2019/10/08 <b>Tue</b>   | 2019/10/09 <b>Wed</b>   | 2019/10/10 <b>Thu</b>  | 2019/10/11 <b>Fri</b>   | 2019/10/12 <b>Sat</b>  | 2019/10/13 <b>Sun</b> |
|---|---|---|---|--|---|--|-----------------------|
|  <b>しっかり定食</b><br>しっかり定食        | トンカツ<br>¥420<br>E:701kcal P:24.3g F:8.9g<br>C:126.9g Na(S):1375.0mg (3.5g)      | チキンソーテデミソース<br>¥420<br>E:944kcal P:44.3g F:33.8g<br>C:106.8g Na(S):1340.0mg (3.5g)        | ミンチカツトマトソース<br>¥420<br>E:1010kcal P:26.4g F:38.3g<br>C:133.4g Na(S):1522.0mg (3.9g) | 海老フライ<br>タルタルソース<br>¥420<br>E:733kcal P:19.9g F:15.5g<br>C:123.0g Na(S):1055.0mg (2.7g)  | 鶏の唐揚げ<br>¥420<br>E:845kcal P:33.5g F:30.7g<br>C:100.4g Na(S):1004.0mg (2.6g)    | 煮込みハンバーグ<br>¥420<br>E:841kcal P:25.7g F:23.0g<br>C:128.9g Na(S):1784.0mg (4.6g)      | 休日                    |
|  <b>さっぱり定食</b><br>さっぱり定食        | 白身魚クリーム煮<br>¥420<br>E:690kcal P:28.9g F:11.2g<br>C:113.4g Na(S):1555.0mg (4.0g) | 餃子野菜あんかけ<br>¥420<br>E:696kcal P:18.8g F:14.6g<br>C:119.8g Na(S):3537.0mg (9.0g)           | サーモンポテト焼き<br>¥420<br>E:682kcal P:29.3g F:10.4g<br>C:113.0g Na(S):1394.0mg (3.5g)    | 肉じゃが<br>¥420<br>E:717kcal P:17.1g F:16.0g<br>C:120.5g Na(S):1521.0mg (3.9g)              | 鯖の南蛮漬け<br>¥420<br>E:2507kcal P:60.2g F:41.8g<br>C:445.2g Na(S):1724.0mg (4.4g)  | アジフライ卸しポンズ<br>¥420<br>E:635kcal P:27.5g F:6.3g<br>C:113.2g Na(S):2001.0mg (5.1g)     | 休日                    |
|  <b>丼</b>                       | 唐揚げマヨ丼<br>¥370<br>E:1057kcal P:29.2g F:53.4g<br>C:110.0g Na(S):2476.0mg (6.3g)  | 三色丼<br>¥370<br>E:768kcal P:31.1g F:23.7g<br>C:99.6g Na(S):1412.0mg (3.6g)                 | 親子丼<br>¥370<br>E:834kcal P:35.2g F:23.5g<br>C:112.6g Na(S):1973.0mg (5.1g)          | オムライス<br>¥370<br>E:852kcal P:20.4g F:21.5g<br>C:137.9g Na(S):1352.0mg (3.5g)             | そばろ月見丼<br>¥370<br>E:830kcal P:28.1g F:20.2g<br>C:126.2g Na(S):1076.0mg (2.8g)   | 鶏肉の照焼き丼<br>¥370<br>E:669kcal P:28.5g F:20.9g<br>C:85.1g Na(S):1326.0mg (3.4g)        | 休日                    |
|  <b>CURRY</b><br>セレクトカレー        | ハンバーグカレー<br>¥370<br>E:936kcal P:22.6g F:28.5g<br>C:140.8g Na(S):1352.0mg (3.5g) | カツカレー<br>¥370<br>E:869kcal P:20.1g F:20.8g<br>C:144.2g Na(S):1293.0mg (3.3g)              | チキンカレー<br>¥370<br>E:991kcal P:24.2g F:34.8g<br>C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g)       | 海老フライカレー<br>¥370<br>E:106kcal P:4.9g F:5.8g<br>C:8.1g Na(S):131.0mg (0.3g)               | チキンカツカレー<br>¥370<br>E:891kcal P:20.5g F:22.2g<br>C:145.9g Na(S):1128.0mg (2.9g) | ビーフカレー<br>¥370<br>E:916kcal P:18.0g F:30.6g<br>C:135.0g Na(S):1002.0mg (2.5g)        | 休日                    |
|  <b>CHINESE NOODLE</b><br>一押し麺  |   | 豚骨しょうゆラーメン<br>餃子セット<br>¥370<br>E:601kcal P:23.2g F:18.9g<br>C:80.8g Na(S):3255.0mg (8.3g) |   | ねぎチャーシュー麺<br>半熟卵のせ<br>¥370<br>E:438kcal P:18.9g F:11.1g<br>C:62.5g Na(S):1951.0mg (5.0g) |   | 野菜たっぷり<br>タンメン<br>¥370<br>E:509kcal P:16.7g F:17.0g<br>C:69.5g Na(S):2710.0mg (6.9g) | 休日                    |
|  <b>JAPANESE NOODLE</b><br>一押し麺 | 小エビ天うどん<br>¥320<br>E:360kcal P:14.3g F:1.4g<br>C:69.9g Na(S):2243.0mg (5.6g)    |   | 坦々うどん<br>¥320<br>E:629kcal P:20.5g F:28.4g<br>C:68.9g Na(S):2333.0mg (5.9g)         |  | かき揚げうどん<br>¥320<br>E:484kcal P:11.7g F:6.5g<br>C:90.8g Na(S):2319.0mg (5.8g)    |  | 休日                    |
|  <b>PASTA</b><br>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

