








	2019/09/23 Mon	2019/09/24 Tue	2019/09/25 Wed	2019/09/26 Thu	2019/09/27 Fri	2019/09/28 Sat	2019/09/29 Sun
 しっかり定食	鶏肉照焼き ¥420 E:915kcal P:43.5g F:30.2g C:106.4g Na(S):1379.0mg (3.6g)	オムレツ&粗挽き ウインナー ¥420 E:751kcal P:23.3g F:18.9g C:116.5g Na(S):1279.0mg (3.3g)	チキントマト煮 ¥420 E:572kcal P:40.2g F:31.3g C:27.5g Na(S):1420.0mg (3.7g)	ビーフシチュー ¥420 E:988kcal P:25.0g F:31.7g C:143.3g Na(S):2454.0mg (6.2g)	ポークジンジャー ¥420 E:452kcal P:15.3g F:32.6g C:18.9g Na(S):987.0mg (2.5g)	チキンカツ ¥420 E:696kcal P:24.6g F:6.7g C:130.0g Na(S):1547.0mg (3.9g)	休日
 さっぱり定食		揚げサバのおろしぼん酢 ¥420 E:910kcal P:32.9g F:36.2g C:104.9g Na(S):1852.0mg (4.8g)	白身魚カレー天ぷら ¥420 E:756kcal P:36.2g F:7.5g C:129.7g Na(S):1187.0mg (3.0g)	鮭のレモン焼き ¥420 E:662kcal P:29.3g F:8.4g C:112.1g Na(S):973.0mg (2.5g)	イワシのバジル ドレッシング ¥420 E:283kcal P:18.5g F:11.8g C:24.0g Na(S):1358.0mg (3.5g)	八宝菜 ¥420 E:679kcal P:17.6g F:16.8g C:108.7g Na(S):1318.0mg (3.3g)	休日
 丼	豚バラチャーハン ¥370 E:799kcal P:22.2g F:19.5g C:126.2g Na(S):1952.0mg (5.0g)	鶏肉照煮丼 ¥370 E:803kcal P:33.2g F:26.4g C:100.9g Na(S):1418.0mg (3.7g)	牛すき煮丼 ¥370 E:793kcal P:23.8g F:16.7g C:129.9g Na(S):2998.0mg (7.6g)	かつ丼 ¥370 E:774kcal P:24.2g F:9.3g C:142.4g Na(S):1323.0mg (3.4g)	チキンライス ¥370 E:592kcal P:19.8g F:15.4g C:88.9g Na(S):2000.0mg (5.1g)	ハヤシライス ¥370 E:814kcal P:19.3g F:27.8g C:116.4g Na(S):1635.0mg (4.1g)	休日
 セレクトカレー	ビーフカレー ¥370 E:916kcal P:18.0g F:30.6g C:135.0g Na(S):1002.0mg (2.5g)	エビフライカレー ¥370 E:900kcal P:18.3g F:26.4g C:140.4g Na(S):1117.0mg (2.8g)	コロッケカレー ¥370 E:975kcal P:18.4g F:31.5g C:148.3g Na(S):1188.0mg (3.0g)	チキンカレー ¥370 E:991kcal P:24.2g F:34.8g C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g)	カツカレー ¥370 E:869kcal P:20.1g F:20.8g C:144.2g Na(S):1293.0mg (3.3g)	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	玉子あんかけ麺 ¥370 E:490kcal P:20.0g F:13.5g C:68.0g Na(S):2177.0mg (5.5g)		豚キムチラーメン ¥370 E:478kcal P:16.9g F:15.3g C:63.6g Na(S):2600.0mg (6.6g)		鶏絲湯麺 ¥370 E:507kcal P:20.9g F:13.6g C:71.0g Na(S):1933.0mg (5.0g)		休日
 一押し麺		かき揚げうどん ¥320 E:484kcal P:11.7g F:6.5g C:90.8g Na(S):2319.0mg (5.8g)		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)			休日
 一押し麺						ナポリタンスパゲティ ¥370 E:624kcal P:19.2g F:17.6g C:94.0g Na(S):2010.0mg (5.0g)	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