

	2019/10/28 Mon	2019/10/29 Tue	2019/10/30 Wed	2019/10/31 Thu	2019/11/01 Fri	2019/11/02 Sat	2019/11/03 Sun
 しっかり定食	鶏肉山賊焼き ¥420 E:861kcal P:43.2g F:30.6g C:95.7g Na(S):1569.0mg (4.1g)	豚焼肉 ¥420 E:712kcal P:24.1g F:15.2g C:114.9g Na(S):1250.0mg (3.1g)	ミックスフライ ¥420 E:805kcal P:20.6g F:18.3g C:134.8g Na(S):1112.0mg (2.8g)	ハンバーグチーズソース ¥420 E:749kcal P:25.1g F:14.7g C:125.2g Na(S):1352.0mg (3.5g)	鶏ささみフリッター ¥420 E:854kcal P:36.2g F:20.5g C:123.8g Na(S):930.0mg (2.4g)	チキンポテトチーズ焼き ¥420 E:973kcal P:50.0g F:41.9g C:90.1g Na(S):1609.0mg (4.2g)	休日
 さっぱり定食	豆腐ハンバーグ 彩りソース ¥420 E:223kcal P:10.6g F:13.8g C:14.5g Na(S):954.0mg (2.4g)	鯛の磯辺揚げ ¥420 E:703kcal P:26.8g F:10.9g C:119.8g Na(S):896.0mg (2.3g)	肉豆腐 ¥420 E:894kcal P:33.3g F:31.5g C:112.8g Na(S):1871.0mg (4.7g)	鯖の塩焼き ¥420 E:933kcal P:33.6g F:38.7g C:104.2g Na(S):1591.0mg (4.1g)	白身魚と肉団子揚煮 ¥420 E:745kcal P:32.0g F:14.5g C:113.1g Na(S):2236.0mg (5.7g)	ゆで豚胡麻ソース ¥420 E:928kcal P:23.9g F:45.8g C:96.7g Na(S):1220.0mg (3.1g)	休日
 丼	豚丼 ¥370 E:811kcal P:21.8g F:30.1g C:105.6g Na(S):1225.0mg (3.1g)	カレーピラフ ¥370 E:529kcal P:17.7g F:9.3g C:89.6g Na(S):1159.0mg (2.9g)	焼鳥親子丼 ¥370 E:912kcal P:39.3g F:24.9g C:122.8g Na(S):2381.0mg (6.1g)	ソースかつ丼 ¥370 E:865kcal P:26.7g F:15.0g C:149.2g Na(S):1630.0mg (4.2g)	他人丼 ¥370 E:894kcal P:27.6g F:27.1g C:126.9g Na(S):1647.0mg (4.2g)	海老天丼 ¥370 E:520kcal P:16.4g F:2.8g C:102.8g Na(S):1382.0mg (3.5g)	休日
 セレクトカレー	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)	ビーフカレー ¥370 E:987kcal P:20.8g F:37.1g C:134.2g Na(S):1012.0mg (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)	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)	エビカレー ¥370 E:862kcal P:14.4g F:26.8g C:134.1g Na(S):1016.0mg (2.6g)	休日
 一押し麺	豚骨ラーメン ¥370 E:431kcal P:17.8g F:10.0g C:64.8g Na(S):3186.0mg (8.1g)		台湾ラーメン ¥370 E:501kcal P:20.7g F:15.3g C:66.9g Na(S):2854.0mg (7.3g)		黒胡麻坦々麺 ¥370 E:656kcal P:22.9g F:29.3g C:72.0g Na(S):1561.0mg (4.0g)		休日
 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:568kcal P:15.9g F:21.2g C:74.4g Na(S):2598.0mg (6.6g)			休日
 一押し麺						カルボナーラ ¥370 E:543kcal P:18.5g F:15.2g C:79.4g Na(S):1354.0mg (3.4g)	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