







	2019/11/04 <b>Mon</b>	2019/11/05 <b>Tue</b>	2019/11/06 <b>Wed</b>	2019/11/07 <b>Thu</b>	2019/11/08 <b>Fri</b>	2019/11/09 <b>Sat</b>	2019/11/10 <b>Sun</b>
 しっかり定食	チキンソーデミソース ¥420 E:944kcal P:44.3g F:33.8g C:106.8g Na(S):1340.0mg (3.5g)	トンカツトマトソース ¥420 E:1010kcal P:26.4g F:38.3g C:133.4g Na(S):1522.0mg (3.9g)	海老フライタルタルソース ¥420 E:733kcal P:19.9g F:15.5g C:123.0g Na(S):1055.0mg (2.7g)	鶏の唐揚げ ¥420 E:845kcal P:33.5g F:30.7g C:100.4g Na(S):1004.0mg (2.6g)	ロコモコ ¥420 E:841kcal P:25.7g F:23.0g C:128.9g Na(S):1784.0mg (4.6g)	休日	
 さっぱり定食	餃子野菜あんかけ ¥420 E:696kcal P:18.8g F:14.6g C:119.8g Na(S):3537.0mg (9.0g)	きのこご飯と天ぷら ¥500 E:753kcal P:23.8g F:14.6g C:128.0g Na(S):1585.0mg (4.0g)	肉じゃが ¥420 E:717kcal P:17.1g F:16.0g C:120.5g Na(S):1521.0mg (3.9g)	鯖の漬け焼き ¥420 E:2507kcal P:60.2g F:41.8g C:445.2g Na(S):1724.0mg (4.4g)	アジフライ卸しポンズ ¥420 E:635kcal P:27.5g F:6.3g C:113.2g Na(S):2001.0mg (5.1g)	休日	
 丼	三色丼 ¥370 E:713kcal P:27.3g F:20.0g C:99.2g Na(S):1251.0mg (3.2g)	親子丼 ¥370 E:834kcal P:35.2g F:23.5g C:112.6g Na(S):1973.0mg (5.1g)	オムライス ¥370 E:864kcal P:21.1g F:21.5g C:140.2g Na(S):2042.0mg (5.2g)	そばろ月見丼 ¥370 E:830kcal P:28.1g F:20.2g C:126.2g Na(S):1076.0mg (2.8g)	鶏肉の照焼き丼 ¥370 E:669kcal P:28.5g F:20.9g C:85.1g Na(S):1326.0mg (3.4g)	休日	
 セレクトカレー	カツカレー ¥370 E:869kcal P:20.1g F:20.8g C:144.2g Na(S):1293.0mg (3.3g)	チキンカレー ¥370 E:991kcal P:24.2g F:34.8g C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g)	海老フライカレー ¥370 E:106kcal P:4.9g F:5.8g C:8.1g Na(S):131.0mg (0.3g)	チキンカツカレー ¥370 E:891kcal P:20.5g F:22.2g C:145.9g Na(S):1128.0mg (2.9g)	ビーフカレー ¥370 E:916kcal P:18.0g F:30.6g C:135.0g Na(S):1002.0mg (2.5g)	休日	
 一押し麺	豚骨しょうゆラーメン 餃子セット ¥370 E:601kcal P:23.2g F:18.9g C:80.8g Na(S):3255.0mg (8.3g)		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)		野菜たっぷりタンメン ¥370 E:509kcal P:16.7g F:17.0g C:69.5g Na(S):2710.0mg (6.9g)	休日	
 一押し麺		坦々うどん ¥320 E:629kcal P:20.5g F:28.4g C:68.9g Na(S):2333.0mg (5.9g)		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)		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。