








	2019/11/11 <b>Mon</b>	2019/11/12 <b>Tue</b>	2019/11/13 <b>Wed</b>	2019/11/14 <b>Thu</b>	2019/11/15 <b>Fri</b>	2019/11/16 <b>Sat</b>	2019/11/17 <b>Sun</b>
 しっかり定食	玉とじかつ ¥420 E:832kcal P:27.2g F:26.2g C:117.5g Na(S):1653.0mg (4.2g)	ロコモコ ¥420 E:848kcal P:30.5g F:21.5g C:128.6g Na(S):1768.0mg (4.5g)	タンドリーチキン ¥420 E:1088kcal P:45.7g F:43.4g C:118.4g Na(S):1424.0mg (3.7g)	鶏肉香味ソースかけ ¥420 E:970kcal P:33.5g F:27.4g C:139.5g Na(S):1387.0mg (3.6g)	ポークヘルカツ トマトソース ¥420 E:697kcal P:25.5g F:6.3g C:130.0g Na(S):1509.0mg (3.8g)	味噌カツ ¥420 E:663kcal P:24.7g F:6.3g C:123.1g Na(S):963.0mg (2.4g)	休日
 さっぱり定食	豚肉と茄子の さっぱり炒め ¥420 E:760kcal P:18.6g F:21.6g C:116.2g Na(S):1841.0mg (4.7g)	白身魚のみぞれかけ ¥420 E:606kcal P:31.4g F:6.0g C:101.0g Na(S):1053.0mg (2.7g)	チキン豆乳シチュー ¥420 E:825kcal P:28.1g F:21.6g C:123.4g Na(S):1937.0mg (4.9g)	鯖の味噌煮 ¥420 E:1032kcal P:38.6g F:40.2g C:116.7g Na(S):1821.0mg (4.7g)	鮭と鰯のフライ ¥420 E:867kcal P:29.8g F:18.7g C:137.9g Na(S):987.0mg (2.5g)	蒸し鶏の胡麻だれ ¥420 E:1055kcal P:41.4g F:38.9g C:125.5g Na(S):1016.0mg (2.6g)	休日
 丼	麻婆丼 ¥370 E:726kcal P:26.9g F:16.9g C:111.2g Na(S):950.0mg (2.3g)	カニあんかけチャーハン ¥370 E:585kcal P:18.3g F:17.0g C:84.4g Na(S):385.0mg (1.0g)	ソースかつ丼 ¥370 E:878kcal P:25.1g F:16.8g C:150.7g Na(S):1544.0mg (3.9g)	中華丼 ¥370 E:595kcal P:17.2g F:7.5g C:110.3g Na(S):1794.0mg (4.5g)	三色丼 ¥370 E:738kcal P:28.4g F:19.7g C:104.9g Na(S):1417.0mg (3.6g)	かき揚げ丼 ¥370 E:774kcal P:13.3g F:24.0g C:121.2g Na(S):1518.0mg (3.9g)	休日
 セレクトカレー	チキンカレー ¥370 E:991kcal P:24.2g F:34.8g C:136.8g Na(S):1367.0mg (3.5g)	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)	ビーフカレー ¥370 E:987kcal P:20.8g F:37.1g C:134.2g Na(S):1012.0mg (2.5g)	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)	カツカレー ¥370 E:869kcal P:20.1g F:20.8g C:144.2g Na(S):1293.0mg (3.3g)	チキンカツカレー ¥370 E:891kcal P:20.5g F:22.2g C:145.9g Na(S):1128.0mg (2.9g)	休日
 一押し麺	豚骨雲呑麺 ¥370 E:465kcal P:19.4g F:10.8g C:69.7g Na(S):3261.0mg (8.3g)		黒醤油ラーメン ・春巻セット ¥370 E:637kcal P:20.3g F:21.6g C:87.1g Na(S):3300.0mg (8.4g)		味噌コーンラーメン ¥370 E:468kcal P:19.0g F:7.5g C:79.2g Na(S):3031.0mg (7.7g)		休日
 一押し麺		とり天うどん ¥320 E:293kcal P:13.6g F:1.1g C:55.2g Na(S):2498.0mg (6.3g)		かうどん ¥320 E:147kcal P:4.9g F:2.1g C:26.6g Na(S):2437.0mg (6.2g)		豚汁うどん ¥320 E:410kcal P:15.3g F:9.7g C:62.5g Na(S):332.0mg (0.8g)	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。