








	2019/11/18 Mon	2019/11/19 Tue	2019/11/20 Wed	2019/11/21 Thu	2019/11/22 Fri	2019/11/23 Sat	2019/11/24 Sun
 しっかり定食	韓国風鶏肉照焼き ¥420 E:930kcal P:44.0g F:30.2g C:109.5g Na(S):1629.0mg (4.2g)	ミンチカツトマトソース ¥420 E:894kcal P:23.6g F:28.1g C:131.5g Na(S):1603.0mg (4.1g)	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:914kcal P:22.1g F:25.1g C:143.4g Na(S):2445.0mg (6.2g)	味噌カツ ¥420 E:663kcal P:24.7g F:6.3g C:123.1g Na(S):963.0mg (2.4g)	トンカツ ¥420 E:894kcal P:23.6g F:28.1g C:131.5g Na(S):1603.0mg (4.1g)	休日
 さっぱり定食	白身魚甘酢あん ¥420 E:729kcal P:32.7g F:11.3g C:118.3g Na(S):1158.0mg (2.9g)	茄子天麻婆 ¥420 E:592kcal P:16.1g F:8.0g C:109.9g Na(S):756.0mg (1.9g)	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)	鶏肉の野菜あん ¥420 E:1259kcal P:40.3g F:26.6g C:204.1g Na(S):1349.0mg (3.5g)	イワシのオーロラソース ¥420 E:640kcal P:24.3g F:13.7g C:99.6g Na(S):1012.0mg (2.6g)		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)	鰻かき揚げかき玉茶漬け ¥500 E:774kcal P:13.3g F:24.0g C:121.2g Na(S):1518.0mg (3.9g)	鰻かき揚げかき玉茶漬け ¥500 E:774kcal P:13.3g F:24.0g C:121.2g Na(S):1518.0mg (3.9g)	白身魚天ぷら出し汁茶漬け ¥500 E:729kcal P:32.7g F:11.3g C:118.3g Na(S):1158.0mg (2.9g)	白身魚天ぷら出し汁茶漬け ¥500 E:729kcal P:32.7g F:11.3g C:118.3g Na(S):1158.0mg (2.9g)		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)		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)		煮干しラーメン ¥370 E:439kcal P:16.4g F:11.9g C:63.4g Na(S):2691.0mg (6.9g)		休日
 一押し麺		あんかけうどん ¥320 E:531kcal P:15.9g F:15.5g C:76.5g Na(S):483.0mg (1.2g)		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							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