








	2019/12/09 Mon	2019/12/10 Tue	2019/12/11 Wed	2019/12/12 Thu	2019/12/13 Fri	2019/12/14 Sat	2019/12/15 Sun
 しっかり定食	チキンベッパー焼き ¥420 E:953kcal P:45.2g F:34.4g C:106.8g Na(S):822.0mg (2.2g)	牛焼肉 ¥420 E:806kcal P:21.8g F:26.2g C:115.0g Na(S):1246.0mg (3.1g)	ミックスフライ ¥420 E:824kcal P:28.1g F:21.2g C:125.9g Na(S):1166.0mg (3.0g)	味噌カツ ¥420 E:713kcal P:25.0g F:9.6g C:127.6g Na(S):1449.0mg (3.7g)	チキン南蛮 ¥420 E:1260kcal P:46.5g F:50.3g C:144.0g Na(S):1464.0mg (3.8g)	五目皿うどん ¥420 E:94.1kcal P:23.5g F:29.3g C:141.3g Na(S):2361.0mg (6.0g)	休日
 さっぱり定食	あんかけ豆腐 ¥420 E:789kcal P:28.4g F:24.7g C:107.8g Na(S):1329.0mg (3.3g)	カニ玉 ¥420 E:707kcal P:17.4g F:19.2g C:112.4g Na(S):2001.0mg (5.1g)	白身魚唐揚げ ¥420 E:854kcal P:33.8g F:20.5g C:127.2g Na(S):1474.0mg (3.7g)	チキンホワイトシチュー ¥420 E:788kcal P:27.3g F:20.2g C:118.4g Na(S):1492.0mg (3.8g)	エビチリソース ¥420 E:667kcal P:15.1g F:12.0g C:119.3g Na(S):1226.0mg (3.1g)	サーモンマスタードソース ¥420 E:734kcal P:29.6g F:19.7g C:104.2g Na(S):1781.0mg (4.5g)	休日
 丼	そばろ月見丼 ¥370 E:834kcal P:28.2g F:20.2g C:127.3g Na(S):1075.0mg (2.8g)	鶏肉竜田丼 ¥370 E:746kcal P:20.7g F:19.7g C:117.5g Na(S):2150.0mg (5.4g)	豚肉コチジャン丼 ¥370 E:1019kcal P:24.8g F:39.6g C:132.0g Na(S):1705.0mg (4.3g)	親子丼 ¥370 E:834kcal P:35.2g F:23.5g C:112.6g Na(S):1973.0mg (5.1g)	ビビンバ丼 ¥370 E:334kcal P:18.8g F:14.9g C:29.9g Na(S):1649.0mg (4.2g)	デミカツ丼 ¥370 E:759kcal P:16.9g F:20.5g C:122.2g Na(S):834.0mg (2.1g)	休日
 セレクトカレー	カツカレー ¥370 E:870kcal P:20.2g F:20.8g C:144.4g Na(S):1293.0mg (3.3g)	エビカツカレー ¥370 E:896kcal P:22.5g F:22.0g C:145.8g Na(S):1280.0mg (3.3g)	ハンバーグカレー ¥370 E:936kcal P:22.7g F:28.5g C:141.0g Na(S):1352.0mg (3.5g)	肉団子カレー ¥370 E:936kcal P:22.7g F:28.5g C:141.0g Na(S):1352.0mg (3.5g)	玉子カレー ¥370 E:929kcal P:19.0g F:33.0g C:132.7g Na(S):1540.0mg (3.9g)	チキンカレー ¥370 E:992kcal P:24.2g F:34.8g C:137.0g Na(S):1367.0mg (3.5g)	休日
 一押し麺		こく煮干し中華そば ¥500 E:506kcal P:20.0g F:14.9g C:64.2g Na(S):3827.0mg (9.8g)	塩鶏中華 ¥500 E:475kcal P:22.8g F:9.0g C:67.8g Na(S):3155.0mg (8.0g)	魅惑の進化系 濃厚味噌ラーメン ¥500 E:701kcal P:21.2g F:32.0g C:74.7g Na(S):3143.0mg (7.8g)	秋刀魚だしラーメン ¥500 E:551kcal P:20.5g F:13.5g C:71.8g Na(S):3615.0mg (9.2g)		休日
 一押し麺	かうどん ¥320 E:409kcal P:11.4g F:3.1g C:80.6g Na(S):2737.0mg (6.9g)					かき揚げうどん ¥320 E:457kcal P:10.2g F:6.5g C:85.6g Na(S):462.0mg (1.1g)	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