

10月

# Weekly Menu 2017

	価格	10/9 (月)	10/10 (火)	10/11 (水)	10/12 (木)	10/13 (金)	10/14 (土)
Goodバランスセット	¥370		秋鮭のみぞれあんかけ (コーヒーゼリー付き) 角揚げ煮	ゴロツと野菜の 肉味噌あんかけ かぼチャのピナッツ和え	メンチカツ & 北海道帆立クリームコロッケ インゲンのゴマ和え	チキンの コーンマネズ焼 さつま揚げと大根の煮物	チキン南蛮 小松菜とモヤシのナムル
			805kcal 食塩相当量 4.3g たんぱく質 33.3g 卵・乳・小麦	779kcal 食塩相当量 4.1g たんぱく質 24.9g 小麦・落花生	903kcal 食塩相当量 3.7g たんぱく質 24.2g 乳・小麦	921kcal 食塩相当量 3.9g たんぱく質 32.4g 卵・小麦	917kcal 食塩相当量 4.5g たんぱく質 28.2g 卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310		ねぎマヨジンジャー すためし	鶏と野菜の BBQグリルプレート	スパイシーポークカレー	エビと野菜の チリソース丼	スパイシービーフカレー
			881kcal 食塩相当量 0.3g たんぱく質 20g 卵・小麦	651kcal 食塩相当量 1.6g たんぱく質 25.6g 小麦	936kcal 食塩相当量 3.5g たんぱく質 21.7g 小麦	622kcal 食塩相当量 2.1g たんぱく質 20.4g 卵・小麦・えび	686kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 13.8g 小麦
麺単品	¥260		焼のり味玉ラーメン	かき玉そば・うどん	富山 ブラックラーメン	味噌バター コーンラーメン	ワカメたっぷり うどん・そば
			449kcal 食塩相当量 5.7g たんぱく質 21.5g 卵・小麦	513kcal 食塩相当量 5.1g たんぱく質 20.3g 卵・小麦・そば	451kcal 食塩相当量 6.1g たんぱく質 19.7g 卵・乳・小麦	532kcal 食塩相当量 5.2g たんぱく質 19g 卵・乳・小麦	382kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 11.8g 卵・小麦・そば
ミニサラダ	¥50		ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ
健康プラスワン小鉢	¥60	ひじきと野菜の梅和え	金平ゴボウ	しらすおろし	なし	刻み昆布煮	ホウレン草のお浸し
ボリューム小鉢	¥110	イカフライ	白身フライ&紅チロフライ	煮玉子とミートボール	卵・乳・小麦	野菜コロッケ	スパイシーポテト
ミニ丼	¥180	ジンジャーすため		ミニスパイシーポークカレー	小麦	ミニエビと野菜の	ミニスパイシー
		ミニチキンカツ南蛮丼	卵・乳・小麦	ミニかき揚げ丼	小麦	ミニ旨煮丼	小麦・えび


※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。ご了承ください。

**Goodバランスセット**



主食・主菜・副菜が揃った、  
バランスのとれた食事を食べましょう！

**10/12 (木)**  
「富山 ブラックラーメン」



鶏ガラと魚介系のスープに濃口醤油と  
黒こしょうを加えた黒いスープが特徴の  
醤油ラーメンです！

**オリジナルのランチをつくらう！**

¥270 ①ライス中+イカフライ+サラダ+味噌汁  
②ミニ炒飯+サラダ+健康プラスワン小鉢+味噌汁

¥290 ミニ中華丼+健康プラスワン小鉢+味噌汁

栄養バランス満点で心も身体もGOOD！！

Green House