



Weekly Menu 2017

	価格	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)	12/8 (金)	12/9 (土)
Goodバランス セット	¥370	サバのみそ煮 若芽と胡瓜の柚子醤油和え	夕の唐揚げ カラフルが添え (みかんゼリー付き) ホウレン草のお浸し	玉子のかに風味あんか け アサリと小松菜の辛子あえ	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	鶏肉の甘辛漬け焼き 春雨の中華和え	カツ丼 もやしナムル
		820kcal 食塩相当量 5.1g たんぱく質 29.3g 卵・小麦・かに	645kcal 食塩相当量 4.9g たんぱく質 25.2g 卵・小麦	699kcal 食塩相当量 4.4g たんぱく質 28.1g 卵・小麦・えび・かに	903kcal 食塩相当量 3.7g たんぱく質 24.2g 乳・小麦	754kcal 食塩相当量 6.5g たんぱく質 31.5g 卵・乳・小麦	803kcal 食塩相当量 5.5g たんぱく質 24.5g 卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシーポークカレー	ゴロゴロ野菜のそぼろ 丼	鶏と野菜の BBQグリルプレート	国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼	豚しゃぶの梅しそ丼	
		936kcal 食塩相当量 3.5g たんぱく質 21.7g 小麦	593kcal 食塩相当量 2.1g たんぱく質 16.7g 小麦	651kcal 食塩相当量 1.6g たんぱく質 25.6g 小麦	807kcal 食塩相当量 2.2g たんぱく質 25.4g 卵・小麦	775kcal 食塩相当量 4g たんぱく質 20g 小麦	
麺単品	¥260	揚げワンタン 醤油ラーメン	担々麺	カ(カラ)うどん・そば	富山 ブラックラーメン	めかぶうどん・そば	竹輪磯辺天 うどん・そば
		445kcal 食塩相当量 5.2g たんぱく質 16.8g 卵・小麦	641kcal 食塩相当量 8.9g たんぱく質 27.3g 卵・小麦	546kcal 食塩相当量 5.1g たんぱく質 14.4g 卵・小麦・そば	451kcal 食塩相当量 6.1g たんぱく質 19.7g 卵・乳・小麦	420kcal 食塩相当量 6.1g たんぱく質 13.5g 卵・乳・小麦・そば	509kcal 食塩相当量 5.7g たんぱく質 14.8g 卵・乳・小麦・そば
ミニサラダ	¥50	ミニサラダ 卵・小麦・そば	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	
健康プラスワン小鉢	¥60	しめじと小松菜の おろし和え 卵・小麦	ひじき煮 小麦	しらすおろし -	マンゴーの ヨーグルトがけ 乳	海藻の みぞれ酢和え 小麦	
ボリューム小鉢	¥110	春巻き 乳・小麦・えび	イカフライ 小麦	白身フライ & 刺身フライ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	野菜コロッケ 乳・小麦	
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ポークカレー 小麦	ミニゴロゴロ野菜 の そばそば 小麦		ミニ国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼 卵・小麦	ミニ豚しゃぶの 梅しそ丼 小麦	
		ミニ麻婆丼 小麦	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	ミニカツ丼 卵・乳・小麦	

※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！

11/30 (金)
「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ろう！

¥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！！