



# Weekly Menu 2018

	価格	5/7 (月)	5/8 (火)	5/9 (水)	5/10 (木)	5/11 (金)	5/12 (土)
Goodバランスセット	¥370	カレイの唐揚げ おろしポン酢	ブリのバター醤油ソース (みかんゼリー付き)	野菜たっぷりプルコギ	黒豚メンチカツ & 北海道クリームコロッケ	鶏肉の唐揚げ	鶏肉のもろみみそ マヨネーズ焼き
		レンコン金平	インゲンのゴマ和え	アサリと切干の煮付け	レンコン金平	もやしと胡瓜のナムル	しらすおろし
		659kcal 食塩相当量 5.5g タパ°ク質 29.7g 乳・小麦	823kcal 食塩相当量 3.6g タパ°ク質 30.8g 乳・小麦	688kcal 食塩相当量 4.8g タパ°ク質 26.7g 卵・小麦	660kcal 食塩相当量 2.6g タパ°ク質 9.9g 小麦	867kcal 食塩相当量 3.9g タパ°ク質 31.5g 乳・小麦	882kcal 食塩相当量 3.5g タパ°ク質 32.3g 卵・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー ビーフカレー	鶏肉と五目野菜の 塩炒め丼	鶏と野菜の BBQグリルプレート	彩り野菜と国産鶏の バジル炒め丼	エビときのこのピラフ	スパイシー チキンカレー
		696kcal 食塩相当量 2.9g タパ°ク質 14.1g 小麦	724kcal 食塩相当量 3.3g タパ°ク質 19.8g 卵・小麦	655kcal 食塩相当量 1.7g タパ°ク質 26g 小麦	584kcal 食塩相当量 3.3g タパ°ク質 22.9g 卵・小麦	514kcal 食塩相当量 3.2g タパ°ク質 14g 乳・小麦・えび・かに	787kcal 食塩相当量 3.1g タパ°ク質 20.9g 小麦
麺単品	¥260	焼のり味玉ラーメン	きつねたぬき うどん・そば	かき揚げうどん・そば	担々麺	辛味とんこつラーメン	東京 八王子ラーメン
		449kcal 食塩相当量 5.7g タパ°ク質 21.5g 卵・小麦	466kcal 食塩相当量 5.5g タパ°ク質 14g 卵・乳・小麦・そば	482kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 11.1g 卵・小麦・そば	641kcal 食塩相当量 8.9g タパ°ク質 27.3g 卵・小麦	427kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 16.7g 卵・乳・小麦・えび	415kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 14.3g 卵・乳・小麦
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	ミニサラダ 乳・小麦
健康プラスワン小鉢	¥60	冷奴梅風味 -	モロヘイヤのお浸し 小麦	切干大根の煮付け 小麦	マンゴープリン 乳	海藻のみぞれ酢和え 小麦	白玉あずき -
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&チリフライ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	スパイシーポテト -
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ビーフカレー 小麦	ミニ鶏肉と五目野菜の 塩炒め丼 卵・小麦	ミニかき揚げ丼 小麦	彩り野菜と国産鶏の バジル炒め丼 卵・小麦	ミニエビときのこの ピラフ 乳・小麦・えび・かに	ミニスパイシー チキンカレー 小麦
		ミニ麻婆丼 小麦	ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦		ミニ旨煮丼 小麦・えび	ミニ旨煮丼 小麦・えび	ミニ麻婆丼 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！

5/12 (土)  
「東京 八王子ラーメン」



魚介のすっきりとした旨味と豚骨のパンチを  
併せ持つ醤油スープはくせになる味です。

**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！！

