




# Weekly Menu 2018

	価格	6/25 (月)	6/26 (火)	6/27 (水)	6/28 (木)	6/29 (金)	6/30 (土)		
Goodバランス セット	¥370	ブリの山賊焼き イカと胡瓜の酢の物	サバのカレー揚げ (みかんゼリー付き) 竹輪と小松菜の辛子和え	ゆで豚の 豆まめトマトソース ヒジキとハココンのピリ辛リレー	黒豚メンチカツ & 北海道南瓜コロッケ インゲンのツナマヨネーズ	チキンズ`フリッター トマトソース カボチャのオイスター炒め	バーベキューポーク ポ`トの粒マスタード`和え		
		721kcal 食塩相当量 5g タパ`ク質 35.6g 卵・乳・小麦	956kcal 食塩相当量 4g タパ`ク質 27.5g 卵・小麦	659kcal 食塩相当量 3.7g タパ`ク質 28.4g 卵・乳・小麦	857kcal 食塩相当量 3.1g タパ`ク質 19.8g	1003kcal 食塩相当量 3.8g タパ`ク質 36g 卵・乳・小麦	730kcal 食塩相当量 3.3g タパ`ク質 27.6g 卵・乳・小麦		
		スパイシー チキンカレー	エビと野菜の温玉丼	ハンバーグ`& ステーキ`ジブレット`	彩り野菜と国産鶏の バジル炒め丼	野菜たっぷり プルコギ丼	スパイシー ポークカレー		
野菜たっぷり Bowl	¥310	866kcal 食塩相当量 3.1g タパ`ク質 26.2g 小麦	662kcal 食塩相当量 2.4g タパ`ク質 23.3g 卵・小麦・えび	666kcal 食塩相当量 2.1g タパ`ク質 18.7g 卵・乳・小麦	584kcal 食塩相当量 3.3g タパ`ク質 22.9g 卵・乳・小麦	694kcal 食塩相当量 2.2g タパ`ク質 17.5g 卵・小麦	867kcal 食塩相当量 3.5g タパ`ク質 19.1g 小麦		
		麺単品	¥260	ワカメたっぷりうどん・そ ば 382kcal 食塩相当量 5.4g タパ`ク質 11.8g 卵・小麦・そば	揚げ餅`& 鶏天 うどん・そば 619kcal 食塩相当量 5.4g タパ`ク質 18.3g 卵・乳・小麦・そば	唐揚げみそラーメン 595kcal 食塩相当量 6.1g タパ`ク質 23.1g 卵・小麦	和風冷やしラーメン 410kcal 食塩相当量 9g タパ`ク質 15.4g 卵・乳・小麦	温玉うどん・そば 452kcal 食塩相当量 5.2g タパ`ク質 16.9g 卵・小麦・そば	たっぷり玉子 あんかけラーメン  698kcal 食塩相当量 7.4g タパ`ク質 28.8g 卵・乳・小麦・えび
				ミニサラダ	¥50	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			しらすおろし -	ひじきの煮付け 卵・小麦	ト`ホ`クとワコンの 甘味噌和え 小麦	杏仁豆腐 入`ハ`リーソース 乳	しめじと小松菜の おろし和え 卵・小麦	キャベツの ごま酢和え 小麦
ボリューム小鉢	¥110	野菜コロッケ 卵・乳・小麦	イカフライ 小麦	白身フィ`& `トフライ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	春巻き 乳・小麦・えび	スパイシーポテト -		
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	ミニエビと野菜の 温玉丼 卵・小麦・えび	ミニ彩り野菜と国産鶏 のバジル炒め丼 卵・乳・小麦	ミニ野菜たっぷり プルコギ丼 卵・小麦	ミニスパイシー ポークカレー 小麦			
		ミニカツ丼 卵・乳・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	ミニカニ風味炒飯 卵・小麦・かに			


※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！

**6/30 (土)**  
「たっぷり玉子あんかけラーメン」  
名古屋発、塩スープあんに溶き卵  
をたっぷりに加え、さらに炒り卵をトッ  
ピングした「たまごたっぷり」のラーメン



**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！！

