



# Weekly Menu 2018

	価格	7/2 (月)	7/3 (火)	7/4 (水)	7/5 (木)	7/6 (金)	7/7 (土)
Goodバランス セット	¥370	鮭のチーズ焼き	サワラのゴマ醤油焼き (ぶどうゼリー付き)	ハンバーグ	チキンカツおろしポン酢	ポークソテー ラタトゥイソース	麻婆豆腐
		ホウレン草のゴマ和え	角揚げ煮	ポテトサラダ	ホウレン草のゴマ和え	パプリカのチーズミモザサラダ	カレーコロッケ
		774kcal 食塩相当量 3.5g たんぱく質 33.2g 乳・小麦	819kcal 食塩相当量 5.3g たんぱく質 36.2g 小麦	778kcal 食塩相当量 4.3g たんぱく質 26.1g 卵・乳・小麦	842kcal 食塩相当量 4.7g たんぱく質 33g 卵・乳・小麦	909kcal 食塩相当量 4.1g たんぱく質 35.3g 卵・乳・小麦	799kcal 食塩相当量 5.7g たんぱく質 29.3g 卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー ビーフカレー	鶏五目丼	スパイシー ビーフカレー	国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼		
		696kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 14.1g 小麦	717kcal 食塩相当量 3.2g たんぱく質 19.1g 小麦	696kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 14.1g 小麦	807kcal 食塩相当量 2.2g たんぱく質 25.4g 卵・小麦		
麺単品	¥260	きつねたぬき うどん・そば	ねばとろうどん	かき揚げうどん・そば	鶏ささみカレー天 うどん・そば	東京 八王子ラーメン	味噌ラーメン
		466kcal 食塩相当量 5.5g たんぱく質 14g 卵・乳・小麦・そば	527kcal 食塩相当量 6.7g たんぱく質 18.2g 卵・乳・小麦	482kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 11.1g 卵・小麦・そば	537kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 23.9g 卵・乳・小麦・そば	415kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 14.3g 卵・乳・小麦	472kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 21.3g 卵・乳・小麦
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	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 -	南瓜のさっぱり ジュレサラダ	しらすおろし -	マンゴープリン 乳		
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	野菜コロッケ 卵・乳・小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦		
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ビーフカレー 小麦	ミニ鶏五目丼 小麦	ミニスパイシー ビーフカレー 小麦	ミニ国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼 卵・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	ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・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！



## 7/6 (金) 「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！！

Green House