



Weekly Menu 2018

	価格	5/14 (月)	5/15 (火)	5/16 (水)	5/17 (木)	5/18 (金)	5/19 (土)
Goodバランス セット	¥370	鮭の揚げ漬け 香味だれ	鯖(サワラ)の 西京焼き	鶏肉の唐揚げ 梅おろし	九州黒豚メンチカツ & 北海道南瓜コロッケ	ポークカレー 野菜トマトソース	鶏とポテトのガリバタ炒め
		ホウレン草のゴマ和え	春雨の中華和え	ジャーマンカボチャ	トマトとツナのサラダ	シーザー風サラダ	春雨とワカメのゴマサラダ
		711kcal 食塩相当量 4.5g タパ°ク質 32.3g 乳・小麦	692kcal 食塩相当量 4.5g タパ°ク質 33.1g 卵・乳・小麦	687kcal 食塩相当量 3.5g タパ°ク質 30.1g 卵・乳・小麦	885kcal 食塩相当量 3.7g タパ°ク質 21.1g 卵・乳・小麦	944kcal 食塩相当量 4.4g タパ°ク質 35.6g 卵・乳・小麦	822kcal 食塩相当量 4.7g タパ°ク質 28.5g 卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー ポークカレー	ゴロゴロ野菜の麻婆丼	ハンバーグ & スチームジブリート	国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼	野菜と黒米の麦とろ 丼	スパイシー ビーフカレー
		867kcal 食塩相当量 3.5g タパ°ク質 19.1g 小麦	663kcal 食塩相当量 3g タパ°ク質 16.6g 小麦	666kcal 食塩相当量 2.1g タパ°ク質 18.7g 卵・乳・小麦	807kcal 食塩相当量 2.2g タパ°ク質 25.4g 卵・小麦	559kcal 食塩相当量 3.9g タパ°ク質 13.8g 小麦	696kcal 食塩相当量 2.9g タパ°ク質 14.1g 小麦
		揚げワンタン 塩ラーメン	肉うどん・そば	チャーシューメン (醤油)	五目あんかけ うどん・そば	肥後 熊本ラーメン	肉みそラーメン
453kcal 食塩相当量 6.2g タパ°ク質 15.4g 卵・小麦	709kcal 食塩相当量 7.1g タパ°ク質 22.6g 肉うどん・そば	460kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 17.1g 小麦	447kcal 食塩相当量 4.5g タパ°ク質 19.4g 卵・小麦・そば	498kcal 食塩相当量 5.7g タパ°ク質 20.6g 卵・乳・小麦	553kcal 食塩相当量 7.5g タパ°ク質 26g 卵・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	ひじき煮 小麦	しらすおろし -	ゴホ°ウレコンの 甘味噌和え 小麦	杏仁豆腐 ストロベリーソース 乳	しめじと小松菜の おろし和え 卵・小麦	キャベツの ゴマ酢和え 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	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 ポークカレー 小麦	ミニゴロゴロ野菜の 麻婆丼 小麦	ミニかき揚げ丼 小麦	ミニ国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼 卵・小麦	ミニ野菜と黒米の 麦とろ丼 小麦	ミニスパイシー ビーフカレー 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！

5/18 (金)
「肥後 熊本ラーメン」

コシのあるストレート麺と木耳の歯ごたえが特徴。
黒油(にんにくを揚げた油)の
香ばしさが食欲を誘います。

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！！

