



Weekly Menu 2018

	価格	9/24 (月)	9/25 (火)	9/26 (水)	9/27 (木)	9/28 (金)	9/29 (土)								
Goodバランス セット	¥370			イカと根菜と豆腐の チリソース	黒豚メンチカツ & 南瓜コロッケ	豚肉の香草焼き	肉×肉ハンバーグ								
				切干大根三杯酢	里芋のそぼろあん	スパゲティサラダ	モロヘイヤのお浸し								
707	食塩相当量 4.6g			945kcal	食塩相当量 4g	987kcal	食塩相当量 3.5g	705kcal	食塩相当量 3.3g						
たんぱく質 26.4g	卵・乳・小麦			たんぱく質 22.8g	卵・乳・小麦	たんぱく質 36g	卵・乳・小麦	たんぱく質 21.5g	卵・乳・小麦						
野菜たっぷり Bowl	¥310						たっぷり玉ねぎの タルタルサラダ	スパイシー ビーフカレー	カルボナーラ						
						407kcal	食塩相当量 2.3g	686kcal	食塩相当量 2.9g	608kcal	食塩相当量 4.1g				
たんぱく質 14g	卵・乳・小麦					たんぱく質 13.8g	小麦	たんぱく質 17.1g	卵・乳・小麦						
麺単品	¥260							肉うどん・そば	魚介豚骨醤油つけ麺	揚げ餅 & 鶏天うどん・そば	豚もやしみそラーメン				
								709kcal	食塩相当量 7.1g	610kcal	食塩相当量 9.4g	618kcal	食塩相当量 5.3g	496kcal	食塩相当量 6.4g
たんぱく質 22.6g	卵・小麦・そば							たんぱく質 18.5g	卵・小麦	たんぱく質 18.2g	卵・乳・小麦・そば	たんぱく質 23.4g	卵・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							金平ごぼう	小麦	大豆の 中華サラダ	小麦	マンガーの ヨーグルトがけ	乳	カボチャの煮物	小麦
ボリューム小鉢	¥110							白身フライ & 特製フライ	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	鶏肉の唐揚げ	小麦
ミニ丼	¥180										ミニゴマとジャコの さっぱり炒飯	小麦	ミニビーフカ レー	小麦	
				ドライカレー	卵・小麦					ミニ麻婆丼	小麦	ミニ中華丼	小麦	ミニチキンカツ南蛮丼	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！

肉×肉ハンバーグ



9/29 (土)

外はむちっと、中はほろっと！肉感あふれる
ハンバーグ。食感の違いをお楽しみください。

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！！