



Weekly Menu 2018

	価格	9/3 (月)	9/4 (火)	9/5 (水)	9/6 (木)	9/7 (金)	9/8 (土)
Goodバランス セット	¥370	サワラの照焼き がんもの含め煮	夕の唐揚げ カラカラタ添え (みかんゼリー付き) ホウレン草のお浸し	鶏肉の唐揚げ梅おろし ブロッコリーの玉子あんかけ	メンチカツ & 北海道特産クリームコロッケ レンコン金平	ポークソテーデミソース オクラのピリナッツ和え	鶏肉の西京焼き ナスの揚げだし
		650kcal 食塩相当量 4.6g たんぱく質 33.3g 卵・乳・小麦	648kcal 食塩相当量 4.8g たんぱく質 25.1g 小麦	587kcal 食塩相当量 3.2g たんぱく質 29.7g 卵・小麦	933kcal 食塩相当量 4.1g たんぱく質 22g 乳・小麦・えび・かに	861kcal 食塩相当量 3.7g たんぱく質 30.9g 乳・小麦・落花生	795kcal 食塩相当量 4.2g たんぱく質 32.3g 卵・乳・小麦
		野菜たっぷり Bowl	スパイシー ポークカレー	ゴロゴロ野菜のそぼろ 丼	野菜たっぷり ナゴレプレート	国産豚肉と茄子の みそ炒め丼	きのこ長芋の Vege Style ポン酢炒飯
¥310	867kcal 食塩相当量 3.5g たんぱく質 19.1g 小麦	576kcal 食塩相当量 2.1g たんぱく質 17.1g 小麦	675kcal 食塩相当量 4.3g たんぱく質 26.4g 卵・乳・小麦・えび・かに	807kcal 食塩相当量 2.2g たんぱく質 25.4g 卵・小麦	567kcal 食塩相当量 3.1g たんぱく質 12.7g 卵・乳・小麦・かに	660kcal 食塩相当量 3g たんぱく質 18.7g 卵・小麦	
麺単品	¥260	かき揚げうどん・そば	醤油ラーメン	とろろうどん・そば	冷やしぶっかけ 鶏塩ラーメン	温玉うどん・そば	とんこつラーメン
		482kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 11.1g 卵・小麦・そば	434kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 18.2g	411kcal 食塩相当量 5.1g たんぱく質 12.2g 卵・小麦・そば	590kcal 食塩相当量 5.3g たんぱく質 22.6g 卵・小麦	452kcal 食塩相当量 5.2g たんぱく質 16.9g 卵・小麦・そば	422kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 15.9g 卵・乳・小麦
		ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ
健康プラスワン小鉢	¥60	しらすおろし	ひじきの煮付け	ゴボウとレンコンの 甘味噌和え	白玉あずき	モロヘイヤのお浸し	キャベツの ゴマ酢和え
ボリューム小鉢	¥110	野菜コロッケ	イカフライ	白身フライ & 特製フライ	煮玉子とミートボール	春巻き	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	ミニゴロゴロ野菜の そぼろ丼		ミニ国産豚肉と茄子の みそ炒め丼	きのこ長芋の ポン酢炒飯	ミニ中華丼
		ミニカツ丼	ミニチキンカツ南蛮丼	ミニかき揚げ丼	ミニ旨煮丼	ミニ麻婆丼	ミニカニ風味炒飯

※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！

9/7 (金)

「きのこ長芋のポン酢醤油」
3種のキノコ (エリンギ・舞茸・しめじ)
と
ポン酢が香り、長芋の食感がポイントの
炒飯です！



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！！

Green House