

10月

Weekly Menu 2018

	価格	10/22 (月)	10/23 (火)	10/24 (水)	10/25 (木)	10/26 (金)	10/27 (土)
Goodバランス セット	¥370	鮭のチーズ焼き	タラの衣揚げ 野菜あんかけ	みそ煮込み 豆腐ハンバーグ	チキンカツおろしポン酢	バーベキューポーク	油淋鶏
		ジャーマンポテト	カボチャの煮物	小松菜のゴマ和え	インゲンのゴマ和え	白菜のゆかり和え	春雨サラダ
		870 kcal 食塩相当量 3.7g タパ [®] ク質 32.9g 卵・乳・小麦	929kcal 食塩相当量 5g タパ [®] ク質 31.3g 卵・乳・小麦	680kcal 食塩相当量 5.2g タパ [®] ク質 23.5g 卵・乳・小麦	818kcal 食塩相当量 4.2g タパ [®] ク質 30.6g 卵・乳・小麦	689kcal 食塩相当量 2.9g タパ [®] ク質 24.8g 小麦	761kcal 食塩相当量 4g タパ [®] ク質 29.1g 小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー ポークカレー	野菜と黒米の麦とろ丼	スパイシー チキンカレー	彩り野菜と国産鶏の バジル炒め丼	スパイシー ビーフカレー	ゴロッと野菜の麻婆豆腐 丼
		936kcal 食塩相当量 3.5g タパ [®] ク質 21.7g 小麦	559kcal 食塩相当量 3.9g タパ [®] ク質 13.8g 小麦	866kcal 食塩相当量 3.1g タパ [®] ク質 26.5g 小麦	584kcal 食塩相当量 3.3g タパ [®] ク質 22.9g 卵・小麦	686kcal 食塩相当量 2.9g タパ [®] ク質 13.8g 小麦	685kcal 食塩相当量 3.3g タパ [®] ク質 24.7g 小麦
		かき揚げうどん・そば	ネギ鶏と水菜の 塩ラーメン	温玉うどん・そば	肉うどん・そば	台湾まぜそば	味噌ラーメン
ミニサラダ	¥50	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	ひじき煮	ブロッコリーとマカロ ニのマリネ	やわらか杏仁豆 腐	キャベツの マ酢和え	モロヘイヤのお浸 し
ボリューム小鉢	¥110	野菜コロッケ	イカフライ	白身フライ&ホ [®] トフライ	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	ミニ野菜と黒米の 麦とろ丼	ミニスパイシー チキンカレー	ミニ彩り野菜と国産鶏の バジル炒め丼	ミニスパイシー ビーフカレー	ミニゴロッと野 菜の麻婆豆
		ミニカツ丼	ミニ麻婆丼	ミニネギ塩豚丼	チキンカツ南蛮重	ミニかき揚げ丼	ミニ色丼

※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！

10/26 (金) 「台湾まぜそば」

極太ラーメンに台湾ラーメンの定
番具材ニラ・ピリ辛ミンチを濃いタ
レと混ぜて食べる汁なしラーメン。
濃厚な味わいが食べごたえのある



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 + louse