

10月

Weekly Menu 2018

	価格	10/15 (月)	10/16 (火)	10/17 (水)	10/18 (木)	10/19 (金)	10/20 (土)	
Goodバランス セット	¥370	サバの塩焼き	牛すき焼き煮	カツ丼	カレイの唐揚げ おろしポン酢	鶏肉の甘辛漬け焼き	サンマの塩焼き	
		切干大根の五目煮	温泉玉子	小松菜と油揚げの煮浸し	マカロニとツナのサラダ	春雨の中華和え	インゲンのゴマ和え	
		857kcal 食塩相当量 5.6g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 31.6g 卵・乳・小麦・落花生	900kcal 食塩相当量 8.9g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 31.7g 卵・小麦	746kcal 食塩相当量 6g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 27.2g 卵・乳・小麦	706kcal 食塩相当量 5.7g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 34.1g 卵・乳・小麦	754kcal 食塩相当量 6.5g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 31.5g 卵・乳・小麦	643kcal 食塩相当量 3.2g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 24.3g 乳・小麦	
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー チキンカレー	唐揚と彩り野菜の 十穀米丼	ビーフカレー	カルボナーラ	豚しゃぶの梅しそ丼	野菜たっぷり焼肉丼	
		853kcal 食塩相当量 3.1g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 25.8g 小麦	694kcal 食塩相当量 2.5g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 22.2g 乳・小麦	625kcal 食塩相当量 2.9g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 13.1g 乳・小麦	611kcal 食塩相当量 4.1g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 17.2g 卵・乳・小麦	775kcal 食塩相当量 4g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 20g 小麦	611kcal 食塩相当量 3.1g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 20.2g 卵・小麦	
		きつねたぬきうどん・そば	チャンポン	かき揚げうどん	ワカメたっぷりうどん・そば	キムラ君 (キムチラー油うどん)	五目醤油ラーメン	
475kcal 食塩相当量 6.6g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 13.9g 卵・乳・小麦	497kcal 食塩相当量 5.8g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 28.5g 卵・小麦・えび	459kcal 食塩相当量 6.9g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 14.4g 卵・乳・小麦・そば	382kcal 食塩相当量 5.4g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 11.8g 卵・小麦	539kcal 食塩相当量 2.7g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 13.9g 小麦・かに	499kcal 食塩相当量 5.8g ﾀﾞﾊﾞｸﾞ質 24.2g 卵・小麦・えび			
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 -	ホウレン草のお浸し 小麦	しらすおろし -	きのこ小松菜の ﾏｯｼﾞ和え 卵・小麦・落花生	海藻の みぞれ酢和え 小麦	がんもの含め煮 乳・小麦	
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	コロッケ 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	スパイシーポテト -	
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	ミニ唐揚と彩り野菜の 十穀米丼 乳・小麦	ミニビーフカレー 小麦	/		豚しゃぶの 梅しそ丼 小麦	ミニ野菜たっぷり 焼肉丼 卵・小麦
		ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	ミニカツ丼 卵・乳・小麦			ミニチキンカツ南蛮丼 小麦・えび	ミニかき揚げ丼 卵・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！

10/19 (木)

「キムラ君」(キムチラー油うどん)

『キムラ君』とはキムチと食べるラー油をの
せた料理の愛称。



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