



# Weekly Menu 2018

	価格	11/19 (月)	11/20 (火)	11/21 (水)	11/22 (木)	11/23 (金)	11/24 (土)	
Goodバランス セット	¥370	サバの塩焼き	サワラの照焼き (白玉あずき付き)	野菜たっぷりプルコギ	チキンカツ煮		鶏肉の唐揚げ	
		カリフラワーの明太マヨ焼き	ひじきの煮付け	アザリと切干の煮付け	オクラともやしのお浸し		切干大根煮	
		837kcal 食塩相当量 3.7g タパ <sup>o</sup> ク質 30.1g 卵・乳・小麦・落	745kcal 食塩相当量 4.6g タパ <sup>o</sup> ク質 35.5g 卵・乳・小麦	687kcal 食塩相当量 4.8g タパ <sup>o</sup> ク質 26.4g 卵・小麦	823kcal 食塩相当量 5.0g タパ <sup>o</sup> ク質 37.4g 卵・乳・小麦		837kcal 食塩相当量 4.3g タパ <sup>o</sup> ク質 32.7g 卵・乳・小麦	
野菜たっぷり Bowl	¥310				スパイシー チキンカレー		ザーサイとキャベツの炒 飯	
					853kcal 食塩相当量 3.1g タパ <sup>o</sup> ク質 25.8g 小麦		623kcal 食塩相当量 3.2g タパ <sup>o</sup> ク質 14.2g 卵・乳・小麦	
麺単品	¥260	ワカメたっぷりうどん・そば	チャンポン	醤油ラーメン	けんちゃん生姜うどんそば		タンメン	
		382kcal 食塩相当量 5.4g タパ <sup>o</sup> ク質 11.8g 卵・小麦・そば	497kcal 食塩相当量 5.8g タパ <sup>o</sup> ク質 28.5g 卵・小麦	434kcal 食塩相当量 5g タパ <sup>o</sup> ク質 18.2g 卵・乳・小麦	493kcal 食塩相当量 4.4g タパ <sup>o</sup> ク質 15.4g 小麦・そば		462kcal 食塩相当量 6.4g タパ <sup>o</sup> ク質 20.4g 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
健康プラスワン小鉢	¥60				刻み昆布の 五目煮	小麦	ゴボウの梅金平	-
ボリューム小鉢	¥110				春巻き	乳・小麦・えび	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	ミニザーサイと キャベツの炒飯	卵・乳・小麦
					チキンカツ南蛮重	卵・乳・小麦	ミニ色丼	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！

## 11/22 (木)

野菜たっぷりのけんちゃんうどん/  
生姜をきかせています。  
寒い季節にぴったりの  
熱々うどんです。



けん  
ちゃん  
生姜  
うどん

## 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