



# 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<br>セット | ¥370 | サバの塩焼き                                      | サワラの照焼き<br>(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                                   | アヲと切干の煮付け                               | オクラともやしのお浸し                               |                                       | 切干大根煮                                     |   |
|                 |      | 837kcal 食塩相当量 3.7g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 30.1g 卵・乳・小麦・落 | 745kcal 食塩相当量 4.6g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 35.5g 卵・乳・小麦 | 687kcal 食塩相当量 4.8g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 26.4g 卵・小麦 | 823kcal 食塩相当量 5.0g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 37.4g 卵・乳・小麦 |                                       | 837kcal 食塩相当量 4.3g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 32.7g 卵・乳・小麦 |   |
| 野菜たっぷり<br>Bowl  | ¥310 |   |   |   |   | スパイシー<br>チキンカレー                       | ザーサイとキャベツの炒<br>飯                          |   |
|                 |      |   |   |   |   | 853kcal 食塩相当量 3.1g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 25.8g 小麦 |   | 623kcal 食塩相当量 3.2g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 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<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 11.8g 卵・小麦・そば  | 497kcal 食塩相当量 5.8g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 28.5g 卵・小麦   | 434kcal 食塩相当量 5g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 18.2g 卵・乳・小麦 | 493kcal 食塩相当量 4.4g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 15.4g 小麦・そば  |                                       | 462kcal 食塩相当量 6.4g<br>ﾀﾊﾞｸﾞ質 20.4g 卵・小麦   |   |
|                 |      |   |   |   |   |                                       | ミニサラダ 乳・小麦                                | ミニサラダ 乳・小麦                                |
| ミニサラダ           | ¥50  |   |   |   |   | 刻み昆布の<br>五目煮                          | 小麦  |   |
| 健康プラスワン小鉢       | ¥60  |   |   |   |   | 春巻き                                   | 乳・小麦・えび                                   |   |
| ボリューム小鉢         | ¥110 |   |   |   |   | ミニスパイシー<br>チキンカレー                     | 小麦  |   |
| ミニ丼             | ¥180 |   |   |   |   | チキンカツ南蛮重                              | 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！

## 11/22 (木)

野菜たっぷりのけんちゃんうどん/  
生姜をかかれています。  
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