



Weekly Menu 2018

	価格	11/5 (月)	11/6 (火)	11/7 (水)	11/8 (木)	11/9 (金)	11/10 (土)
Goodバランス セット	¥370	サバの照焼	カレイの唐揚げ おろしあん (ぶどうゼリー付き)	イカと根菜と 豆腐のフリース	細切国産鶏肉と 野菜の炒め	札幌らっきょ チキンスープカレー	スパゲティ ミートソース
		がんもの含め煮	レンコン金平	アザリと切干の煮付け	春巻き	ツナサラダ	コンソメスープ
		898kcal 食塩相当量 6.2g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 30.6g 卵・乳・小麦	759kcal 食塩相当量 4.4g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 30.6g 卵・乳・小麦	711kcal 食塩相当量 4.9g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 29.5g 卵・小麦	875kcal 食塩相当量 5.1g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 30.4g 卵・乳・小麦	787kcal 食塩相当量 2.6g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 31.9g 卵・小麦	604kcal 食塩相当量 6.6g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 23.4g 卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー ビーフカレー	鶏肉と五目野菜の 塩炒め丼	牛焼肉の 元気サラダ	[Image of a grey box]	ハヤシライス	スパイシー ポークカレー
		754kcal 食塩相当量 2.9g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 16.4g 小麦	722kcal 食塩相当量 3.3g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 19.5g 卵・小麦	518kcal 食塩相当量 3.6g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 11.4g 卵・乳・小麦・かに		791kcal 食塩相当量 2.1g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 18.6g 乳・小麦	867kcal 食塩相当量 3.5g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 19.1g 小麦
		きつねたぬきうどん・そば	味噌ラーメン	たっぷり玉子 あんかけラーメン		肉もやし塩ラーメン	野菜たっぷり 醤油ラーメン
麺単品	¥260	466kcal 食塩相当量 5.5g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 14.0g 卵・乳・小麦・そば	472kcal 食塩相当量 5.4g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 21.3g 卵・乳・小麦	702kcal 塩分 7.4g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 28.8g 卵・乳・小麦・えび	563kcal 食塩相当量 8.9g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 23g 卵・小麦	490kcal 食塩相当量 7.4g ﾀﾊﾞｺｸﾞ質 22g 卵・小麦	
		ミニサラダ	¥50	ミニサラダ	¥50	ミニサラダ	¥50
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	インゲンのコマ和え	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	白身ﾌﾗｲ&ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾌﾗｲ	小麦
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ビーフカレー	小麦	ミニ鶏肉と五目野菜の 塩炒め丼	卵・小麦		
		ミニカツ丼	卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼	小麦	ミニココモ丼	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！



11/9 (金)
「札幌らっきょ チキンスープカレー」
さらりとしたスープには3種の肉の旨味が溶け込み、バジル、コリアンダー、クミン等のスパイスを効かせています。

オリジナルのランチをつくらう！

- ¥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