



# Weekly Menu 2020

令和2年

価格	1/27 (月)	1/28 (火)	1/29 (水)	1/30 (木)	1/31 (金)	2/1 (土)
Goodバランス セット <b>380円</b>	サバの塩焼き 切干大根の五目煮 857kcal 食塩相当量 5.6g タパ <sup>ク</sup> 質 31.6g 卵・乳・小麦・落花生	チキン南蛮 オクラともやしのお浸し 909kcal 食塩相当量 4.8g タパ <sup>ク</sup> 質 31.5g 卵・小麦	豚プルコギ 春雨とワカメのゴマサラダ 926kcal 食塩相当量 4.3g タパ <sup>ク</sup> 質 22g 卵・小麦	<b>本日の おすすめ!</b> 鶏飯 肉団子の甘酢あん 686kcal 食塩相当量 4.7g タパ <sup>ク</sup> 質 35.0g 卵・小麦	カツカレー (スープ付き) 811kcal 食塩相当量 4.5g タパ <sup>ク</sup> 質 17.7g 卵・乳・小麦	中学 入試 ① ②
	野菜たっぷり Bowl <b>320円</b>	スパイシー ポークカレー 936kcal 食塩相当量 3.5g タパ <sup>ク</sup> 質 21.7g 小麦	ハヤシライス 768kcal 食塩相当量 2.1g タパ <sup>ク</sup> 質 17.8g 乳・小麦	ハンバーグ & スチームベジプレート 673kcal 食塩相当量 2.1g タパ <sup>ク</sup> 質 18g 卵・乳・小麦	スパイシー ビーフカレー 754kcal 食塩相当量 2.9g タパ <sup>ク</sup> 質 16.9g 小麦	
麺単品 <b>270円</b>	きつねたぬきうどん・そば 475kcal 食塩相当量 6.6g タパ <sup>ク</sup> 質 13.9g 卵・乳・小麦	とんこつラーメン 410kcal 食塩相当量 5.5g タパ <sup>ク</sup> 質 15.9g 卵・乳・小麦	焼のり味玉ラーメン 424kcal 食塩相当量 6g タパ <sup>ク</sup> 質 20.4g 卵・小麦	豚汁うどん・そば 620kcal 食塩相当量 5g タパ <sup>ク</sup> 質 20.5g 卵・小麦・そば	かき揚げうどん・そば 464kcal 食塩相当量 5.5g タパ <sup>ク</sup> 質 11.1g 卵・小麦・そば	
ミニサラダ <b>60円</b>	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 <b>70円</b>	しらすおろし -	モロヘイヤのお浸し 小麦	カボチャの煮物 小麦	ひじきと小松菜のお浸し 小麦		
ボリューム小鉢 <b>120円</b>	野菜コロッケ 卵・乳・小麦	春巻き 乳・小麦・えび	イカフライ 小麦	白身フライ&ホトフライ 小麦		
ミニチャーハン <b>120円</b>	ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦		
ミニ丼 <b>190円</b>	ミニスパイシーポークカレー 小麦	ミニハヤシライス 乳・小麦	/		ミニスパイシービーフカレー 小麦	
	ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	ミニドライカレー 卵・小麦	ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦		
売店丼ぶり(重) <b>340円</b>	カツ丼 卵・乳・小麦	麻婆豆腐丼 小麦	ドライカレー 卵・小麦	チキンカツ南蛮重 卵・乳・小麦		

**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！

**インフルエンザ対策メニュー！**

～高校保健部とコラボ企画

**1/30 (THU)**

第二弾！！～

**オリジナルのランチをつくろう！**

**¥310** 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

**¥320** 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！！



※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。