



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 380円 | サバの塩焼き 切干大根の五目煮 857kcal 食塩相当量 5.6g タパ ^ク 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 ^ク 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 ^ク 質 22g 卵・小麦 | 本日の おすすめ! 鶏飯 肉団子の甘酢あん 686kcal 食塩相当量 4.7g タパ ^ク 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 ^ク 質 17.7g 卵・乳・小麦 | 中学 入試 ① ② |
| | 野菜たっぷり Bowl 320円 | スパイシー ポークカレー 936kcal 食塩相当量 3.5g タパ ^ク 質 21.7g 小麦 | ハヤシライス 768kcal 食塩相当量 2.1g タパ ^ク 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 ^ク 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 ^ク 質 16.9g 小麦 | |
| 麺単品 270円 | きつねたぬきうどん・そば 475kcal 食塩相当量 6.6g タパ ^ク 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 ^ク 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 ^ク 質 20.4g 卵・小麦 | 豚汁うどん・そば 620kcal 食塩相当量 5g タパ ^ク 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 ^ク 質 11.1g 卵・小麦・そば | |
| ミニサラダ 60円 | 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 70円 | 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 120円 | 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 120円 | 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 190円 | 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) 340円 | 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。

