



Weekly Menu 2020

令和2年

価格	1/20 (月)	1/21 (火)	1/22 (水)	1/23 (木)	1/24 (金)	1/25 (土)
Goodバランス セット 380円	本日のおすすめ! 手作りチキンカツ 冷奴 1051kcal 食塩相当量5.3g タパク質 37.1g 卵・小麦・乳	鮭の明太マヨ焼き 小松菜ともやしのサラダ 786kcal 食塩相当量 3.7g タパク質 28.0g 卵・乳・小麦		鶏肉のチリソース 根菜ナムル 891kcal 食塩相当量 4.5g タパク質 31.2g 卵・小麦	本日のおすすめ! 豚肉の生姜焼き (インフル対策メニュー) フルーツヨーグルト 808kcal 食塩相当量 3.2g タパク質 29.1g 乳・小麦	イタリアンハンバーグ 五目野菜のゴママヨ和え 903kcal 食塩相当量4.1g タパク質 25.8g 卵・乳・小麦
麺単品 270円	ワカメたっぷりうどん・そば 364kcal 食塩相当量 5.9g タパク質 11.8g 卵・小麦・そば	揚げワンタン 醤油ラーメン 433kcal 食塩相当量 5.7g タパク質 17.0g 卵・小麦		かき玉うどん・そば 496kcal 食塩相当量 5.7g タパク質 21.9g 卵・小麦・そば	味噌ラーメン 462kcal 食塩相当量 5.9g タパク質 14.3g 卵・乳・小麦	けんちんうどん・そば 528kcal 食塩相当量 6.0g タパク質 20.5g 卵・小麦・そば
健康プラスワン小鉢 70円	しらすおろし -	ホウレン草のお浸し 小麦		やわらか杏仁豆腐 乳・小麦	お豆とじゃこのみぞれ和え 小麦	金平ゴボウ 小麦
ボリューム小鉢 120円	野菜コロッケ 乳・小麦	イカフライ 小麦		白身フライ&ポテトフライ 小麦	春巻き -	スパイシーポテト -
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	ミニチャーハン 卵・乳・小麦
ミニ丼 190円	ミニスパイシー ビーフカレー 小麦	ミニ豚肉とキャベツの旨塩丼 卵・小麦		ミニ焼き肉丼 小麦	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	ミニ発芽玄米の 塩ナムルご飯 小麦
	ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦		ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦	ミニかき揚げ丼 小麦	ミニオムライス丼 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		チキンカツ南蛮重 卵・乳・小麦	特製のり弁当 卵・乳・小麦	オムライス丼 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!

インフルンガ[®]対策メニュー!

~高校保健部とコラボ企画

1/24 (FRI)

生徒さん考案レシピ!!~

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。