

10月

Weekly Menu 2017

	価格	10/29 (月)	10/30 (火)	10/31 (水)	11/1 (木)	11/2 (金)	11/3 (土)
Goodバランス セット	¥370	サワラのゴマみそ焼き	ホキのフリッター タルタルソース	豆腐ハンバーグ おろしソース	チキンカツ トマトソース	芳醇3種チーズの メンチカツ	
		大根のそぼろあん	ホウレン草とハートコンのソテー	里芋とちりめんの炒り煮	ブロッコリーのおろし和え	小松菜と油揚げの煮びたし	
		753kcal 食塩相当量 4.2g たんぱく質 35.2g 卵・乳・小麦・落花生	745kcal 食塩相当量 3.5g たんぱく質 26.7g 卵・乳・小麦	650kcal 食塩相当量 4.8g たんぱく質 24.1g 卵・乳・小麦	733kcal 食塩相当量 4.6g たんぱく質 31.6g 卵・小麦	793kcal 食塩相当量 5.3g たんぱく質 22.4g 卵・乳・小麦	
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシーポークカレー	鶏唐温玉丼	ハロウィンプレート (南瓜コロッケ&串カ)	豚とろろ丼	スパイシー チキンカレー	
		936kcal 食塩相当量 3.5g たんぱく質 21.7g 小麦	817kcal 食塩相当量 3.1g たんぱく質 31.5g 卵・乳・小麦	477kcal 食塩相当量 2g たんぱく質 10.7g 卵・乳・小麦	777kcal 食塩相当量 2.7g たんぱく質 18.9g 小麦	853kcal 食塩相当量 3.1g たんぱく質 25.8g 小麦	
麺単品	¥260	ワカメたっぷりうどん・そば	野菜たっぷり とんこつ醤油ラーメン	イカ天うどん・そば	味噌バターコーンラメ ン	豚汁うどん・そば	
		382kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 11.8g 卵・小麦	504kcal 食塩相当量 5.8g たんぱく質 23.4g 卵・小麦	519kcal 食塩相当量 5.5g たんぱく質 19.6g 卵・乳・小麦・そば	532kcal 食塩相当量 5.2g たんぱく質 19.0g 卵・乳・小麦	638kcal 食塩相当量 4.5g たんぱく質 19g 卵・乳・小麦・そば	
ミニサラダ	¥50	ミニサラダ 卵・小麦・そば	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	¥60	しらすおろし -	ひじき煮 卵・小麦	カボチャの ココナッツプリン 乳	切干大根の 煮付け 小麦	金平ゴボウ 小麦	
ボリューム小鉢	¥110	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	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	スパイシーポテト -	
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ポークカレー 小麦	ミニ鶏唐温玉丼 卵・乳・小麦		ミニ豚とろろ丼 小麦	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	
		ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	ミニドライカレー丼 小麦・卵	チキンカツ南蛮重 卵・乳・小麦	ミニかき揚げ丼 卵・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！

芳醇3種
チーズのメンチカツ

チーズ好きにはたまらない！
チーズづくしのメンチカツ。ぜひ、お試しください。

11/2
金曜日

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