

10月

# Weekly Menu 2018

	価格	10/8 (月)	10/9 (火)	10/10 (水)	10/11 (木)	10/12 (金)	10/13 (土)
Goodバランス セット	¥370		サーモンの バター醤油ソース (コーヒージェリー付 き) ジャーマンポテト	ゴロツと野菜の 肉味噌あんかけ  かぼチャのピ-ナッツ和え	メンチカツ &  北海道帆立クリームコロッケ  インゲンのゴマ和え	チキンの コンマヨネズ 焼き  さつま揚げと大根の煮物	お好み焼き風オムライ ス  ポテトサラダ
			862kcal   食塩相当量 4.3g   タバコ質 35g   卵・乳・小麦	779kcal   食塩相当量 4.1g   タバコ質 24.9g   小麦・落花生	903kcal   食塩相当量 3.7g   タバコ質 24.2g   乳・小麦	921kcal   食塩相当量 3.9g   タバコ質 32.4g   卵・小麦	893kcal   食塩相当量 5.7g   タバコ質 28.5g   卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310		鶏唐温玉丼	鶏と野菜の BBQグリルプレート 	スパイシーポークカレー	エビと野菜の チリソース丼	スパイシービーフカレー
			817kcal   食塩相当量 3.1g   タバコ質 31.5g   卵・乳・小麦	651kcal   食塩相当量 1.6g   タバコ質 25.6g   小麦	936kcal   食塩相当量 3.5g   タバコ質 21.7g   小麦	622kcal   食塩相当量 2.1g   タバコ質 20.4g   卵・小麦・えび	686kcal   食塩相当量 2.9g   タバコ質 13.8g   小麦
麺単品	¥260		味噌バター コーンラーメン	かき玉そば・うどん	 <b>あさりラーメン</b>	焼のり味玉ラーメン	肉汁つけそば・うどん
			532kcal   食塩相当量 5.2g   タバコ質 19g   卵・乳・小麦	513kcal   食塩相当量 5.1g   タバコ質 20.3g   卵・小麦・そば	382kcal   食塩相当量 7.8g   タバコ質 19.4g   卵・小麦	449kcal   食塩相当量 5.7g   タバコ質 21.5g   卵・小麦	625kcal   食塩相当量 4.3g   タバコ質 18.9g   卵・小麦・そば
ミニサラダ	¥50		ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ
健康プラスワン小鉢	¥60		ひじきと野菜の梅和え	金平ゴボウ	しらすおろし	刻み昆布煮	ホウレン草のお 浸し
ボリューム小鉢	¥110		小麦	小麦	なし	小麦	小麦
ミニ丼	¥180		イカフライ	白身フライ & 刺身フライ	煮玉子とミートボール	野菜コロッケ	スパイシーポテト
			ミニ鶏唐丼	卵・小麦	小麦	小麦	ミニスパイシー ポークカレー
			ミニ麻婆丼	卵・乳・小麦	ミニ豚丼	小麦	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！

## 10/11 (木) 「あさりラーメン」

あさりのうま味が塩ベースのラ  
ンスープにたっぷりとはじこめられ  
さっぱりとしたラーメンです。



## 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