

10月

Weekly Menu 2018

	価格	10/1 (月)	10/2 (火)	10/3 (水)	10/4 (木)	10/5 (金)	10/6 (土)
Goodバランス セット	¥370		サワラの照焼き (フルーツゼリー付 き)	野菜たっぷりプルコギ	国産鶏ムネ肉の チキンカツ煮	芳醇3種チーズの メンチカツ	ポークソテー デミソース
			竹の子と挽肉の醤油炒め	アザリと切干の煮付け	切干大根甘酢和え	塩金平	トマトとツナのサラダ
			715kcal 食塩相当量 4.3g たんぱく質 34.4g 卵・乳・小麦	686kcal 食塩相当量 4.8g たんぱく質 26.4g 卵・小麦	853kcal 食塩相当量 5.9g たんぱく質 37g 卵・乳・小麦	882kcal 食塩相当量 3.6g たんぱく質 21.4g 卵・乳・小麦	872kcal 食塩相当量 3.9g たんぱく質 31.6g 乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310		ハヤシライス	ハンバーグ & スチームハンバーグプレート	国産豚肉と茄子の みそ炒め丼	スパイシービーフカレー	エビときのこのピラフ
			791kcal 食塩相当量 2.1g たんぱく質 18.6g 乳・小麦	666kcal 食塩相当量 2.1g たんぱく質 18.7g 卵・乳・小麦	814kcal 食塩相当量 2.2g たんぱく質 25.5g 卵・小麦	686kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 13.8g 小麦	517kcal 食塩相当量 3.2g たんぱく質 14.6g 乳・小麦・えび
麺単品	¥260		けんちん うどん・そば	醤油ラーメン	東京 八王子ラーメン	豚汁うどん・そば	こってりとんこつラーメン
			545kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 18.9g 卵・小麦・そば	434kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 18.2g 卵・乳・小麦	415kcal 食塩相当量 5g たんぱく質 14.3g 卵・乳・小麦	638kcal 食塩相当量 4.5g たんぱく質 19g 卵・乳・そば	462kcal 食塩相当量 5.8g たんぱく質 17.5g 卵・乳・小麦
ミニサラダ	¥50		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	ミニサラダ 乳・小麦
健康プラスワン小鉢	¥60		カボチャの煮物 小麦	しらすおろし -	マンゴープリン 乳	ひじき煮 卵・小麦	切干大根の 煮付け 小麦
ボリューム小鉢	¥110		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	野菜コロッケ 乳・小麦	スパイシーポテト -
ミニ丼	¥180		ミニハヤシライス 乳・小麦		ミニ国産豚肉と茄子の みそ炒め丼 卵・小麦	ミニスパイ シー 小麦	ミニエビときの このピラフ 乳・小麦・えび
			ミニ麻婆丼 小麦	ミニかき揚げ丼 小麦	ミニ和わか南蛮丼 卵・乳・小麦	ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ三色丼 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。

10/5
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

