



Weekly Menu 2018



	価格	11/26 (月)	11/27 (火)	11/28 (水)	11/29 (木)	11/30 (金)	12/1 (土)
Goodバランス セット	¥370	カレイの唐揚げ 野菜甘酢あんかけ	豚肉のもろみそ マヨネーズ焼き (コーヒーズリー付き)	カツ丼	細切鶏肉と野菜の炒め	トリ7香る 粗挽きメンチカツ	ローストポーク丼
		オクラともやしのお浸し	竹輪と白菜の柚子醤油和え	切干とワケ草のお浸し	モヤシのナムル	マカロニとツナのサラダ	ブロッコリーのおろし和え
		666kcal 食塩相当量 6.1g タパ°ク質 30.5g 乳・小麦	981kcal 食塩相当量 3.5g タパ°ク質 30.7g 卵・乳・小麦	737kcal 食塩相当量 5.5g タパ°ク質 25.8g 卵・小麦	808kcal 食塩相当量 5.5g タパ°ク質 29.1g 卵・小麦	953kcal 食塩相当量 3.7g タパ°ク質 25.2g 卵・乳・小麦	853kcal 食塩相当量 5.6g タパ°ク質 29.7g 乳・小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシーポークカレー	ハヤシライス	ビーフカレー	彩野菜と揚げ豆腐 甘だれ丼	スパイシー チキンカレー	鶏唐揚げのみぞれ丼
		936kcal 食塩相当量 3.5g タパ°ク質 21.7g 小麦	791kcal 食塩相当量 2.1g タパ°ク質 18.6g 乳・小麦	625kcal 食塩相当量 2.9g タパ°ク質 13.1g 乳・小麦	710kcal 食塩相当量 2.3g タパ°ク質 21.9g 卵・小麦	853kcal 食塩相当量 3.1g タパ°ク質 25.8g 小麦	821kcal 食塩相当量 1g タパ°ク質 28.4g 小麦
		466kcal 食塩相当量 5.5g タパ°ク質 14.0g 卵・乳・小麦・そば	558kcal 食塩相当量 4.8g タパ°ク質 20.2g 卵・小麦	482kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 11.1g 卵・小麦・そば	415kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 14.3g 卵・乳・小麦	553kcal 食塩相当量 5.4g タパ°ク質 14g 卵・乳・小麦・そば	427kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 16.7g 乳・小麦
麺単品	¥260	きつねたぬきうどん・そば	広東麺	かき揚げうどん・そば	あさりラーメン	カレー南蛮うどん・そば	辛味とんこつラーメン
		466kcal 食塩相当量 5.5g タパ°ク質 14.0g 卵・乳・小麦・そば	558kcal 食塩相当量 4.8g タパ°ク質 20.2g 卵・小麦	482kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 11.1g 卵・小麦・そば	415kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 14.3g 卵・乳・小麦	553kcal 食塩相当量 5.4g タパ°ク質 14g 卵・乳・小麦・そば	427kcal 食塩相当量 5g タパ°ク質 16.7g 乳・小麦
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	ミニサラダ
健康プラスワン小鉢	¥60	ひじき煮 小麦	オクラのお浸し 小麦	しらすおろし -	マンゴープリン 乳	ゴボウとレンコンの 甘味噌和え 小麦	切干大根の 煮付け 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	野菜コロッケ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	白身フライ&ホトトギス 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	ミニハヤシライス 乳・小麦	ミニビーフカレー 小麦	ミニ彩野菜と揚げ豆腐 甘だれ丼 卵・小麦	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	ミニ鶏唐揚げの みぞれ丼 小麦
		ミニココモコ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニチキンカツ南蛮丼 小麦・えび	ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦	ミニドライカレー 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！

12/1 (土)

豚の旨味がギュっ！

ローストポーク丼



塊のままジューシーに焼いた豚肩ロースをカットして丼に
しました。香ばしい焦がし醤油バターソースがよく合います。

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