



Weekly Menu 2018

	価格	12/3 (月)	12/4 (火)	12/5 (水)	12/6 (木)	12/7 (金)	12/8 (土)
Goodバランス セット	¥370	鮭の明太マヨ焼き	夕の唐揚げ カラフルタダ添え (みかんゼリー付き)	玉子のかに風味あなか け	チキンカツおろしポン酢	とにかくでかいメンチカ ツ	ねぎとろ丼
		若芽と胡瓜の柚子醤油和え	ホウレン草のお浸し	アサリと小松菜の辛子あえ	インゲンのゴマ和え	冷奴梅風味	オクラともやしのお浸し
		914kcal 食塩相当量 3.9g タバコ質 31.6g 卵・小麦・かに	645kcal 食塩相当量 4.9g タバコ質 25.2g 卵・小麦	699kcal 食塩相当量 4.4g タバコ質 28.1g 卵・小麦・えび・かに	837kcal 食塩相当量 4.4g タバコ質 31.6g 卵・乳・小麦	999kcal 食塩相当量 4.9g タバコ質 32.7g 卵・乳・小麦	605kcal 食塩相当量 3.9g タバコ質 22.9g 小麦
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシーポークカレー	豚とろろ丼	鶏と野菜の BBQグリルプレート	国産豚肉と 茄子のみそ炒め丼	スパイシー チキンカレー	スパイシー ビーフカレー
		863kcal 食塩相当量 3.5g タバコ質 19.1g 小麦	777kcal 食塩相当量 2.7g タバコ質 18.9g 小麦	651kcal 食塩相当量 1.6g タバコ質 25.6g 小麦	807kcal 食塩相当量 2.2g タバコ質 25.4g 卵・小麦	853kcal 食塩相当量 3.1g タバコ質 25.8g 小麦	686kcal 食塩相当量 2.9g タバコ質 13.8g 小麦
		かき揚げうどん・そば	担々麺	竹輪磯辺天 うどん・そば	揚げワンタン 醤油ラーメン	味噌ラーメン	かき玉うどん・そば
ミニサラダ	¥50	482kcal 食塩相当量 5g タバコ質 11.1g 卵・小麦・そば	641kcal 食塩相当量 8.9g タバコ質 27.3g 卵・小麦	509kcal 食塩相当量 5.7g タバコ質 14.8g 卵・乳・小麦・そば	445kcal 食塩相当量 5.2g タバコ質 16.8g 卵・小麦	472kcal 食塩相当量 5.4g タバコ質 21.3g 卵・乳・小麦	514kcal 食塩相当量 5.2g タバコ質 20.4g 卵・小麦・そば
		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	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 小麦	しめじと小松菜 のおろし和え 卵・小麦	マンゴーの ヨーグルトがけ 乳
ボリューム小鉢	¥110	野菜コロッケ 卵・乳・小麦	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 -	春巻き -
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ポークカレー 小麦	ミニ豚とろろ丼 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 チキンカレー 小麦	ミニスパイシー ビーフカレー 小麦
		ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	ミニネギ塩豚丼 小麦	ミニチキンカツ南蛮重 卵・乳・小麦	ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニオムライス丼 卵・乳・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！



ねぎとろ丼

ミニ冷奴・味噌汁付

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