



Weekly Menu 2017

	価格	11/12 (月)	11/13 (火)	11/14 (水)	11/15 (木)	11/16 (金)	11/17 (土)
Goodバランス セット	¥370	鮭のバター醤油ソース	サワラの照焼き (みかんゼリー付き)	カラフル青椒牛肉絲	チキンカツおろしポン酢	きみとろ TSUKUNEバーグ	海老カツ
		ブロッコリーのツナマヨネーズ	里芋のそぼろあん	切干とホウレン草のお浸し	レンコン金平	オクラともやしのお浸し	ポテトサラダ
		738kcal 食塩相当量3.3g タバコ質 34.4g 卵・乳・小麦	773kcal 食塩相当量 4.8g タバコ質 34.8g 小麦	809kcal 食塩相当量 4.4g タバコ質 25.8g 卵・小麦	890kcal 食塩相当量 4.9g タバコ質 31.1g 卵・乳・小麦	643kcal 食塩相当量 5.1g タバコ質 27.9g 卵・小麦	930kcal 食塩相当量 4.3g タバコ質 26.5g 卵・乳・小麦・えび
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー チキンカレー	ゴロゴロ野菜のそぼろ 丼	野菜たっぷり ナゴレプレート	国産豚肉と茄子の みそ炒め丼	スパイシー ビーフカレー	
		853kcal 食塩相当量 3.1g タバコ質 25.8g 小麦	593kcal 食塩相当量 2.1g タバコ質 16.7g 小麦	675kcal 食塩相当量 4.2g タバコ質 26.8g 卵・乳・小麦・えび・かにか	814kcal 食塩相当量 2.2g タバコ質 25.5g 卵・小麦	686kcal 食塩相当量 2.9g タバコ質 13.8g 小麦	
麺単品	¥260	かき揚げうどん・そば	1/2日分の 野菜のタンメン	カレー南蛮うどん・そば	水餃子ラーメン 水餃子 4コ入り!!	担々麺	
		482kcal 食塩相当量 5g タバコ質 11.1g 卵・小麦・そば	485kcal 食塩相当量 7g タバコ質 19g 卵・小麦	553kcal 食塩相当量 5.4g タバコ質 18.5g 卵・乳・小麦	503kcal 食塩相当量 7.1g タバコ質 19.7g 卵・小麦・落・えび	641kcal 食塩相当量 8.9g タバコ質 27.3g 卵・小麦	
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 小麦	丁ネウとレンコンの 甘味噌和え 小麦	白玉あずき なし	オクラのお浸し 小麦	
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&ホウチンフライ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	春巻き 乳・小麦・えび	
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	ミニゴロゴロ野菜の そぼろ丼 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 ビーフカレー 小麦	
		ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	オムライス丼 卵・乳・小麦	ミニチキンカツ南蛮重 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！

きみとろつくね バーグ

11/16
金曜日



食感の良いレンコン入り鶏つくねハンバーグ
の中から溢れだす きみとろソースをお楽しみ

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