




Weekly Menu 2019

	価格	1/21 (月)	1/22 (火)	1/23 (水)	1/24 (木)	1/25 (金)	1/26 (土)	
Goodバランス セット	¥370	鮭の明太マヨ焼き		薄切ロースの 豚生姜焼き	チキンカツ煮		チキンのトマト煮	
		10品目の健康サラダ		ヒジキとキノコの和風和え	オクラともやしのお浸し		五目野菜のゴママヨ和え	
872kcal 食塩相当量 3.5g	662kcal 食塩相当量 3.2g	834kcal 食塩相当量 5.3g		980kcal 食塩相当量 3.4g				
ﾀﾊﾞｸﾞ質 36.1g 卵・小麦	ﾀﾊﾞｸﾞ質 28.2g 卵・小麦	ﾀﾊﾞｸﾞ質 37.9g 卵・乳・小麦		ﾀﾊﾞｸﾞ質 32.2g 卵・乳・小麦				
野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシー ビーフカレー		野菜たっぷり ナゴレプレート	スパイシー チキンカレー		発芽玄米の 塩ナムルご飯	
		686kcal 食塩相当量 2.9g		675kcal 食塩相当量 4.2g	853kcal 食塩相当量 3.1g		697kcal 食塩相当量 1.9g	
		ﾀﾊﾞｸﾞ質 13.8g 小麦		ﾀﾊﾞｸﾞ質 26.8g 卵・乳・小麦・えび・かに	ﾀﾊﾞｸﾞ質 25.8g 小麦		ﾀﾊﾞｸﾞ質 17.3g 小麦	
麺単品	¥260	ワカメたっぷりうどん・そば		焼のり味玉ラーメン	チャンポン		 海老天かす豚骨うどん	
		382kcal 食塩相当量 5.4g		449kcal 食塩相当量 5.7g	497kcal 食塩相当量 5.8g			
		ﾀﾊﾞｸﾞ質 11.8g 卵・小麦・そば		ﾀﾊﾞｸﾞ質 21.5g 卵・小麦	ﾀﾊﾞｸﾞ質 28.5g 卵・小麦・えび			
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				
健康プラスワン小鉢	¥60	しらすおろし -	切干大根の 煮付け 小麦	お豆とじゃこの みぞれ和え 小麦				
ボリューム小鉢	¥110	野菜コロッケ 乳・小麦	白身フライ&ﾎﾞﾂﾌﾗｲ 小麦	イカフライ 小麦				
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ビーフカレー 小麦	ミニスパイシー チキンカレー 小麦					
		ミニカツ丼 卵・乳・小麦	ピビンバ 小麦	ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦				
		ﾀﾊﾞｸﾞ質 20.2g 卵・乳・小麦・エビ						
		ミニサラダ 乳・小麦						
		金平ゴボウ 小麦						
		スパイシーポテト -						
		ミニ発芽玄米の 塩ナムルご飯 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！



海老天かす豚骨うどん

海老・かつおが香る豚骨うどん。
中央のバラ肉も食べごたえ満点です。

オリジナルのランチをつくらう！

- ¥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