

2月 Weekly Menu 2019*

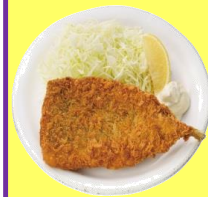
| | 価格 | 2/4 (月) | 2/5 (火) | 2/6 (水) | 2/7 (木) | 2/8 (金) | 2/9 (土) |
|-----------------|------|--|--|--|--|---|---|
| Goodバランス セット | ¥370 | サワラの明太マヨ焼き | イカの衣揚げ 中華香味ソース (白玉あずき付き) | カラフル青椒牛肉絲 | 北海道産 真ほっけのフライ タルタルソース | 目玉焼き デミハン バーグ | 鶏肉の唐揚げ |
| | | さつま揚げの炒め物 | もやしと胡瓜のナムル | 中華春雨の五目和え | ホウレン草のゴマ和え | 切干大根のおかか炒め | ポテトサラダ |
| | | 932kcal 食塩相当量 4.1g タパ°ク質 34.5g 卵・小麦 | 838kcal 食塩相当量 5.6g タパ°ク質 28.6g 卵・乳・小麦 | 795kcal 食塩相当量 5.1g タパ°ク質 26.2g 小麦・卵 | 865kcal 食塩相当量 3.7g タパ°ク質 25.5g 卵・乳・小麦 | 912kcal 食塩相当量 6g タパ°ク質 32.6g 卵・乳・小麦 | 887kcal 食塩相当量 4.4g タパ°ク質 32.9g 卵・乳・小麦 |
| 野菜たっぷり Bowl | ¥310 | スパイシー チキンカレー | 唐揚げと彩り野菜の 十穀米丼 | 野菜たっぷり ナゴレプレート | 豚とろろ丼 | スパイシー ビーフカレー | |
| | | 853kcal 食塩相当量 3.1g タパ°ク質 25.8g 小麦 | 694kcal 食塩相当量 2.5g タパ°ク質 22.2g 乳・小麦 | 675kcal 食塩相当量 4.2g タパ°ク質 26.8g 卵・乳・小麦・えび・かに | 777kcal 食塩相当量 2.7g タパ°ク質 18.9g 小麦 | 686kcal 食塩相当量 2.9g タパ°ク質 13.8g 小麦 | |
| | | | | | | | |
| 麺単品 | ¥260 | ワカメたっぷり うどん・そば | タンメン | カレー南蛮うどん・そば | 味噌ラーメン | 揚げ餅&鶏天 うどん・そば | かき揚げうどん・そば |
| | | 382kcal 塩分 5.4g タパ°ク質 11.8g 卵・小麦・そば | 485kcal 食塩相当量 7g タパ°ク質 19g 卵・小麦 | 553kcal 食塩相当量 5.4g タパ°ク質 18.5g 卵・乳・小麦 | 472kcal 食塩相当量 5.4g タパ°ク質 21.3g 卵・乳・小麦 | 618kcal 食塩相当量 5.3g タパ°ク質 18.2g 卵・乳・小麦・そば | 482kcal 食塩相当量 5.0g タパ°ク質 11.1g 卵・小麦・そば |
| | | | | | | | |
| 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 | 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 卵・小麦 | 南瓜のきつばり ジュレサラダ 小麦 | 根菜ナムル 小麦 | 刻み昆布煮 小麦 | |
| ボリューム小鉢 | ¥110 | 野菜コロッケ 卵・乳・小麦 | 焼き餃子 小麦 | 味噌ポテト 卵・乳・小麦 | 煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦 | スパイシーポテト - | |
| ミニ丼 | ¥180 | ミニスパイシー チキンカレー 小麦 | ミニ唐揚げと彩り野菜の 十穀米丼 卵・小麦 | | ミニ豚とろろ丼 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 | ミニ二色丼 小麦 | ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦 | ミニかき揚げ丼 卵・小麦・かに | |
| | | | | | | | |

※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！



2/7 (木)
「北海道産
真ほっけのフライ タルタルソース」
ふっくらジューシーな真ほっけの
身を引き立たせる薄衣をまとった
フライを是非ご賞味ください。

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