



# Weekly Menu 2019

	価格	4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)	4/27 (土)				
Goodバランスセット	¥370	サバの塩焼き	カレイの唐揚げ おろしあん (ぶどうゼリー付き)	豚肉と車麩の 黒酢炒め	国産鶏ムネ肉の チキンカツ煮	おろし焼き肉	麻婆豆腐				
		ブロッコリーのツナマヨネーズ	里芋の煮物	小松菜と干エビのお浸し	インゲンのゴマ和え	スパゲティサラダ	カレーコロッケ				
		920kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 34.6g 卵・小麦	746kcal 食塩相当量 4.5g たんぱく質 31.5g 卵・乳・小麦	724kcal 食塩相当量 3.4g たんぱく質 22.7g 卵・小麦・えび	845kcal 食塩相当量 5.2g たんぱく質 37.8g 卵・乳・小麦	974kcal 食塩相当量 4.4g たんぱく質 26.3g 卵・乳・小麦	781kcal 食塩相当量 5.7g たんぱく質 28.9g 卵・乳・小麦				
野菜たっぷりBowl	¥310	スパイシー ビーフカレー	豚とろろ丼	たっぷり玉ねぎの タルタルサラダ	スパイシー チキンカレー	ゴロゴロ野菜の そばろ丼	チキンとトマトのストロガノフ				
		696kcal 食塩相当量 2.9g たんぱく質 14.1g 小麦	777kcal 食塩相当量 2.7g たんぱく質 18.9g 小麦	407kcal 食塩相当量 2.3g たんぱく質 14g 卵・乳・小麦	866kcal 食塩相当量 3.1g たんぱく質 26.2g 小麦	593kcal 食塩相当量 2.1g たんぱく質 16.7g 小麦	724kcal 食塩相当量 3.3g たんぱく質 21.6g 小麦・乳				
		475kcal 食塩相当量 6.6g たんぱく質 13.9g 卵・乳・小麦	480kcal 食塩相当量 5.5g たんぱく質 23.3g 卵・小麦・えび	618kcal 食塩相当量 5.3g たんぱく質 18.2g 卵・乳・小麦・そば	493kcal 食塩相当量 8.5g たんぱく質 20.5g 卵・小麦	458kcal 食塩相当量 5.8g たんぱく質 21.5g 卵・乳・小麦	553kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 11.1g 卵・乳・小麦				
麺単品	¥260	きつねたぬきうどん・そば	鶏と野菜の 塩あんかけラーメン	揚げ餅&鶏天 うどん・そば	豚骨しょうゆラーメン	味噌ラーメン	カレー南蛮うどん・そば				
		475kcal 食塩相当量 6.6g たんぱく質 13.9g 卵・乳・小麦	480kcal 食塩相当量 5.5g たんぱく質 23.3g 卵・小麦・えび	618kcal 食塩相当量 5.3g たんぱく質 18.2g 卵・乳・小麦・そば	493kcal 食塩相当量 8.5g たんぱく質 20.5g 卵・小麦	458kcal 食塩相当量 5.8g たんぱく質 21.5g 卵・乳・小麦	553kcal 食塩相当量 5.4g たんぱく質 11.1g 卵・乳・小麦				
		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		
健康プラスワン小鉢	¥60	しらすおろし	ー	ひじき煮	小麦	ゴボウとレタスの 甘味噌和え	小麦	ひじきと野菜の 梅肉和え	小麦	モロヘイヤのお 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&ポテトフライ	小麦	白身フライ&ポテトフライ	小麦	スパイシーポテト	ー
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー ビーフカレー	小麦	ミニ豚とろろ丼	小麦			ミニゴロゴロ野菜 の そぼろ丼	小麦	ミニチキンとトマト の ストロガノフ	小麦・乳
		ミニカツ丼	卵・乳・小麦	ミニ麻婆丼	小麦		ミニココモ丼	卵・乳・小麦	ミニかき揚げ丼	小麦	ミニピピン丼

※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！

日本唐揚げ協会 監修  
Japan KARAGE Association

ご当地  
から揚げ  
プロジェクト

から揚げ投票  
ホールポスターにて実施中！  
人気のあったから揚げを5/15  
と5/21に実施予定です。  
投票お願いいたします！！

## 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
- 栄養バランス満点で心も身体もGOOD！！

Green House

