



Weekly Menu 2019

令和元年

価格	10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (土)
Goodバランス セット		カレイの唐揚げ おろしポン酢 ひじきの煮付け	チキンソテー 玉葱ソース 小松菜と油揚げの煮浸し	黒豚メンチカツ& かぼちゃコロッケ マカロニとツナのサラダ	お好み焼き風オムライ ス ジャーマンポテト	チキンのトマト煮 インゲンのツナマヨネーズ
380円		640kcal 食塩相当量 4.6g タパ°ク質 32.5g 卵・乳・小麦	757kcal 食塩相当量 3.7g タパ°ク質 29.7g 小麦	951kcal 食塩相当量 3.6g タパ°ク質 20.7g 卵・乳・小麦	925kcal 食塩相当量 5.4g タパ°ク質 29.6g 卵・乳・小麦	864kcal 食塩相当量 3.2g タパ°ク質 32.8g 卵・乳・小麦
野菜たっぷり Bowl		野菜たっぷり焼肉丼	野菜たっぷりナシゴレン	豚しゃぶの梅しそ丼	スパイシーチキンカレー	唐揚げと彩り野菜の 十穀米丼
320円		611kcal 食塩相当量 3.1g タパ°ク質 20.2g 卵・小麦	598kcal 食塩相当量 4.2g タパ°ク質 19.9g 卵・乳・小麦・えび・かに	775kcal 食塩相当量 4g タパ°ク質 20g 小麦	822kcal 食塩相当量 3.2g タパ°ク質 25.5g 小麦	663kcal 食塩相当量 2.6g タパ°ク質 22.2g 乳・小麦
麺単品		チャンポン	かき揚げうどん	キムラ君 (キムチラー油うどん)	味噌ラーメン	五目醤油ラーメン
270円		483kcal 食塩相当量 6.2g タパ°ク質 28.5g 卵・小麦・えび	464kcal 食塩相当量 65.5g タパ°ク質 14.4g 卵・乳・小麦・そば	521kcal 食塩相当量 3.4g タパ°ク質 15.5g 小麦・かに	462kcal 食塩相当量 5.9g タパ°ク質 21.6g 卵・乳・小麦	482kcal 食塩相当量 6.2g タパ°ク質 24.2g 卵・小麦・えび
ミニサラダ 60円		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 70円		ホウレン草のお浸し 小麦	しらすおろし -	きのこ小松菜の かつ和え 卵・小麦・落花生	海藻の みぞれ酢和え 小麦	がんもの含め煮 乳・小麦
ボリューム小鉢 120円		イカフライ 小麦	白身フライ&ポテトフライ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	春巻き 小麦	スパイシーポテト -
ミニチャーハン 120円		ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦	ミニチャーハン 卵・乳・小麦
ミニ丼 190円		ミニ野菜たっぷり 焼肉丼 乳・小麦	ミニ麻婆丼 小麦	ミニ豚しゃぶの 梅しそ丼 小麦	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
売店丼ぶり(重) 340円		麻婆豆腐丼 小麦	豚丼 小麦	チキンカツ南蛮重 卵・乳・小麦	特製のり弁当 卵・乳・小麦	ロコモコ丼 卵・乳・小麦

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！

10/17 (木)
「キムラ君」(キムチラー油う
どん)

『キムラ君』とはキムチと食べるラー油をの
せた料理の愛称。

オリジナルのランチをつくらう！

¥310 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

¥320 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！！

※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。

