

月

火

水

木

金

土

## 2/2 (金) スペシャルメニュー

# いわしの天ぷら

ご飯は「生姜と小エビご飯」です

### 1 牛肉の野菜炒め



1006Kcal 蛋白質23.6g 脂質37.2g 塩分5.4g

### 2 いわしの天ぷら



741Kcal 蛋白質23.3g 脂質15.5g 塩分2.1g

### 3 イカベジフライのチリソース



774Kcal 蛋白質21.0g 脂質11.6g 塩分4.7g

### 豚丼



736Kcal 蛋白質30.0g 脂質11.5g 塩分4.5g

### 味噌ラーメン



918Kcal 蛋白質26.8g 脂質6.3g 塩分7.7g

### 中華飯



654Kcal 蛋白質20.2g 脂質4.2g 塩分5.3g

### 5 鶏肉の照焼き



772Kcal 蛋白質30.6g 脂質11.2g 塩分4.2g

### 6 白身魚の南蛮漬け



834Kcal 蛋白質22.3g 脂質20.1g 塩分3.3g

### 7 豚カツのカレーソース



870Kcal 蛋白質20.6g 脂質19.2g 塩分5.7g

### 8 鮭のマヨネーズ焼き



817Kcal 蛋白質11.1g 脂質19.2g 塩分17.8g

### 9 鶏ムネ肉のケチャップ炒め



889Kcal 蛋白質33.7g 脂質19.0g 塩分5.7g

### 10 肉大根煮



861Kcal 蛋白質29.4g 脂質13.7g 塩分5.3g

### オムレツカレー



870Kcal 蛋白質21.6g 脂質21.0g 塩分6.1g

### 塩ラーメン



902Kcal 蛋白質24.7g 脂質7.6g 塩分9.8g

### 麻婆豆腐丼



730Kcal 蛋白質23.2g 脂質15.5g 塩分3.8g

### ハンバーグシチュー丼



913Kcal 蛋白質23.0g 脂質19.7g 塩分7.4g

### きつねそば



800Kcal 蛋白質18.5g 脂質10.4g 塩分6.0g

### ビビンパ丼



795Kcal 蛋白質33.0g 脂質18.4g 塩分6.0g

### 12 サバの塩焼き



840Kcal 蛋白質26.8g 脂質20.5g 塩分4.3g

### 13 豚豆腐の炒め物



796Kcal 蛋白質18.8g 脂質23.0g 塩分4.8g

### 14 和風チキンソテー



834Kcal 蛋白質30.8g 脂質19.4g 塩分3.8g

### 15 アジの照焼き



721Kcal 蛋白質26.2g 脂質11.5g 塩分4.6g

### 16 ミートボールの野菜煮込み



840Kcal 蛋白質25.3g 脂質13.8g 塩分5.9g

### 17 豚肉の味噌だれかけ



812Kcal 蛋白質28.4g 脂質16.3g 塩分4.9g

### 鶏そぼろ丼



796Kcal 蛋白質27.4g 脂質14.1g 塩分5.4g

### かき揚げうどん



822Kcal 蛋白質15.8g 脂質8.3g 塩分6.0g

### 味噌カツ丼



759Kcal 蛋白質11.2g 脂質17.2g 塩分4.7g

### 唐揚げカレー



1087Kcal 蛋白質30.3g 脂質35.9g 塩分6.9g

### 醤油ラーメン



929Kcal 蛋白質23.3g 脂質14.0g 塩分9.1g

### ブルダック丼



739Kcal 蛋白質29.7g 脂質12.6g 塩分6.0g

### 19 中華焼そばとカニ玉



826Kcal 蛋白質26.4g 脂質15.3g 塩分5.7g

### 20 ハヤシソースハンバーグ



870Kcal 蛋白質24.6g 脂質20.0g 塩分7.3g

### 21 豚もやし炒め



759Kcal 蛋白質21.0g 脂質21.8g 塩分3.2g

### 22 ミックスフライ



877Kcal 蛋白質21.8g 脂質18.6g 塩分4.4g

### 23 鶏肉フリッター



879Kcal 蛋白質30.1g 脂質26.4g 塩分3.9g

### 24 豚肉と大根の洋風炒め



802Kcal 蛋白質18.5g 脂質25.4g 塩分3.9g

### 牛丼



896Kcal 蛋白質23.7g 脂質26.0g 塩分3.6g

### 豚骨ラーメン



915Kcal 蛋白質21.2g 脂質19.0g 塩分9.5g

### 野菜煮込みカレー



883Kcal 蛋白質17.1g 脂質21.7g 塩分6.5g

### チキンの葱塩だれ丼



891Kcal 蛋白質27.8g 脂質25.2g 塩分6.3g

### けんちんうどん



805Kcal 蛋白質23.0g 脂質6.1g 塩分6.1g

### アジの竜田揚げ丼



762Kcal 蛋白質20.1g 脂質15.1g 塩分2.5g

### 26 カニ足フライとアジフライ



762Kcal 蛋白質14.2g 脂質18.9g 塩分2.5g

### 27 豚肉の生姜炒め



812Kcal 蛋白質21.3g 脂質26.6g 塩分4.2g

### 28 サワラ田楽



776Kcal 蛋白質16.5g 脂質14.5g 塩分5.0g

### あんかけ親子丼



885Kcal 蛋白質29.0g 脂質22.4g 塩分4.2g

### 肉しめん



823Kcal 蛋白質25.3g 脂質5.0g 塩分6.3g

### 和風チキンカツ丼



838Kcal 蛋白質22.1g 脂質19.5g 塩分3.2g

# 2018年の恵方は 【南南東】です!

