

月

火

水

木

金

土

3/8 (木) スペシャルメニュー

ピーナツ唐揚げ

ご飯は「枝豆ご飯」です

1 肉団子の照り煮



755Kcal 蛋白質22.8g 脂質11.5g 塩分5.8g

2 牛肉のマスタード炒め



915Kcal 蛋白質26.6g 脂質29.0g 塩分4.0g

3 豚肉の味噌マヨ炒め



826Kcal 蛋白質23.1g 脂質26.1g 塩分5.6g

坦々麺



935Kcal 蛋白質30.3g 脂質16.0g 塩分4.0g

カツカレー



1022Kcal 蛋白質22.1g 脂質32.6g 塩分5.9g

白身天ぷらあんかけ丼



732Kcal 蛋白質26.9g 脂質11.8g 塩分3.2g

5 鶏肉と根菜の照り煮



931Kcal 蛋白質34.0g 脂質26.4g 塩分4.7g

6 串カツ



903Kcal 蛋白質27.9g 脂質29.8g 塩分5.0g

7 サワラのしそ天ぷら



751Kcal 蛋白質15.1g 脂質17.0g 塩分3.7g

8 ピーナツ唐揚げ



947Kcal 蛋白質29.9g 脂質27.7g 塩分4.4g

9 デミソースハンバーグ



890Kcal 蛋白質27.1g 脂質21.0g 塩分5.2g

10 アジの照焼き



706Kcal 蛋白質24.4g 脂質11.3g 塩分3.6g

味噌カツ丼



718Kcal 蛋白質12.2g 脂質16.7g 塩分4.7g

五目うどん



941Kcal 蛋白質19.7g 脂質10.7g 塩分6.5g

中華飯



647Kcal 蛋白質19.8g 脂質14.0g 塩分4.2g

オムレツカレー



946Kcal 蛋白質22.8g 脂質26.8g 塩分6.1g

塩ラーメン



905Kcal 蛋白質28.0g 脂質5.9g 塩分11.6g

クリームシチュー丼



702Kcal 蛋白質16.1g 脂質10.7g 塩分2.5g

12 ハムカツ



818Kcal 蛋白質19.8g 脂質16.6g 塩分4.0g

13 牛肉とピーマンの炒め物



874Kcal 蛋白質25.5g 脂質17.5g 塩分4.5g

14 チキンのハーブ焼き



901Kcal 蛋白質39.8g 脂質27.0g 塩分5.1g

15 焼売カニ風味あんかけ



772Kcal 蛋白質18.1g 脂質14.7g 塩分4.5g

16 サーモンフライ



773Kcal 蛋白質17.6g 脂質16.4g 塩分3.9g

17 唐揚げとトマトソーススパ



943Kcal 蛋白質28.0g 脂質24.2g 塩分5.2g

回鍋肉丼



970Kcal 蛋白質21.0g 脂質35.1g 塩分4.8g

醤油ラーメン



986Kcal 蛋白質26.5g 脂質17.8g 塩分8.2g

白身フライカレー



990Kcal 蛋白質21.9g 脂質28.5g 塩分6.4g

ゴママヨチキン竜田丼



1033Kcal 蛋白質27.8g 脂質30.6g 塩分5.8g

月見そば



805Kcal 蛋白質23.9g 脂質7.1g 塩分4.6g

柳川風丼



687Kcal 蛋白質23.7g 脂質6.0g 塩分3.4g

19 白身魚の南蛮漬け



818Kcal 蛋白質24.0g 脂質19.8g 塩分4.0g

豚カツ



834Kcal 蛋白質18.8g 脂質21.2g 塩分3.8g

21 サバの味噌煮風



790Kcal 蛋白質31.4g 脂質15.1g 塩分6.3g

22 ポテトと豚肉のバター醤油炒め



811Kcal 蛋白質19.9g 脂質23.2g 塩分5.1g

23 サワラの竜田揚げおろしポン酢



675Kcal 蛋白質10.9g 脂質10.3g 塩分3.4g

24 牛肉の野菜炒め



962Kcal 蛋白質24.6g 脂質33.0g 塩分5.6g

牛丼



866Kcal 蛋白質21.1g 脂質25.0g 塩分3.3g

唐揚げカレー



1089Kcal 蛋白質30.2g 脂質35.5g 塩分6.9g

おろしチキンカツ丼



744Kcal 蛋白質21.9g 脂質11.5g 塩分4.8g

味噌ラーメン



941Kcal 蛋白質26.9g 脂質9.6g 塩分7.9g

麻婆豆腐丼



743Kcal 蛋白質23.0g 脂質15.6g 塩分3.6g

山菜そば



746Kcal 蛋白質18.4g 脂質4.0g 塩分4.8g

26 ホッケのみりん焼き



711Kcal 蛋白質23.8g 脂質10.8g 塩分4.2g

27 チキンの照焼き



774Kcal 蛋白質32.5g 脂質14.9g 塩分3.3g

28 白身魚の天ぷら



795Kcal 蛋白質22.4g 脂質17.5g 塩分3.8g

29 照焼き豚おろしのせ



815Kcal 蛋白質26.3g 脂質14.2g 塩分3.7g

30 カニ足フライとアジフライ



899Kcal 蛋白質26.2g 脂質18.5g 塩分3.8g

31 豚もやし炒め



814Kcal 蛋白質18.9g 脂質28.9g 塩分3.2g



916Kcal 蛋白質16.9g 脂質26.1g 塩分6.0g

竹輪天うどん



799Kcal 蛋白質18.2g 脂質9.3g 塩分6.7g

あんかけ親子丼



911Kcal 蛋白質29.1g 脂質24.0g 塩分4.9g

ソースエビカツ丼



771Kcal 蛋白質17.5g 脂質11.2g 塩分5.9g

豚骨ラーメン



928Kcal 蛋白質23.3g 脂質19.9g 塩分9.9g

ブルダック丼



764Kcal 蛋白質31.7g 脂質13.5g 塩分6.3g