

	月	火	水	木	金	土
R			1 天ぷら盛合せ  798Kcal 蛋白質21.5g 脂質28.1g 塩分2.3g	2 鶏テキオイル焼き  918Kcal 蛋白質36.8g 脂質36.5g 塩分3.4g	3 チンジャオロース  749Kcal 蛋白質29.2g 脂質18.5g 塩分4.4g	4 唐揚げ  538Kcal 蛋白質13.3g 脂質10.4g 塩分2.8g
			コロッカカレー  976Kcal 蛋白質17.9g 脂質27.4g 塩分6.6g	ソースエビカツ丼  821Kcal 蛋白質19.1g 脂質25.3g 塩分4.9g	とろろうどん  857Kcal 蛋白質18.4g 脂質6.0g 塩分7.7g	ビビンバ丼  773Kcal 蛋白質33.6g 脂質18.2g 塩分5.6g
R	6 サバの柚子塩焼き  661Kcal 蛋白質23.8g 脂質19.4g 塩分1.8g	7 バジルチキン  743Kcal 蛋白質31.0g 脂質23.9g 塩分3.2g	8 豚肉の生姜炒め  710Kcal 蛋白質29.2g 脂質19.9g 塩分2.8g	9 ビーフインコロッケ  744Kcal 蛋白質18.8g 脂質15.0g 塩分3.5g	10 鶏肉の味噌マスタード焼き  714Kcal 蛋白質31.6g 脂質19.5g 塩分2.3g	11 牛肉の野菜炒め  706Kcal 蛋白質24.0g 脂質22.3g 塩分3.5g
	味噌ラーメン  842Kcal 蛋白質27.3g 脂質8.5g 塩分9.4g	豚ソース焼肉丼  827Kcal 蛋白質23.1g 脂質28.4g 塩分5.8g	竹輪天うどん  808Kcal 蛋白質20.2g 脂質13.2g 塩分5.5g	イカリングフライカレー  961Kcal 蛋白質18.4g 脂質29.1g 塩分6.3g	牛丼  890Kcal 蛋白質23.0g 脂質34.7g 塩分3.5g	肉味噌ひじき丼  706Kcal 蛋白質23.7g 脂質16.7g 塩分3.5g
R	13 豚肉と大根のオイスター炒め  747Kcal 蛋白質29.3g 脂質18.3g 塩分4.0g	14 とんてき  705Kcal 蛋白質24.9g 脂質20.0g 塩分2.2g	15 おろしチキンカツ  720Kcal 蛋白質23.2g 脂質16.8g 塩分2.3g	16 あんかけ焼売  749Kcal 蛋白質20.1g 脂質19.9g 塩分3.1g	17 デミソースハンバーグ  726Kcal 蛋白質31.6g 脂質14.9g 塩分3.7g	18 豚カツ  688Kcal 蛋白質21.4g 脂質18.5g 塩分2.2g
	メンチカツカレー  1026Kcal 蛋白質22.7g 脂質29.7g 塩分6.5g	山菜おろしうどん  687Kcal 蛋白質17.0g 脂質4.6g 塩分5.5g	塩ラーメン  788Kcal 蛋白質2.9g 脂質5.9g 塩分10.4g	唐揚げ丼  896Kcal 蛋白質33.5g 脂質31.1g 塩分4.2g	麻婆豆腐丼  723Kcal 蛋白質28.3g 脂質20.2g 塩分3.2g	鶏そぼろ丼  724Kcal 蛋白質29.0g 脂質17.2g 塩分4.7g
R	20 メンチカツ  801Kcal 蛋白質22.7g 脂質26.4g 塩分2.8g	21 鶏肉のレモンペッパー焼き  733Kcal 蛋白質30.3g 脂質23.5g 塩分3.2g	22 豚肉の味噌マヨ炒め  749Kcal 蛋白質26.3g 脂質19.8g 塩分3.0g	23 蒸し餃子と中華焼きそば  706Kcal 蛋白質18.5g 脂質16.4g 塩分2.5g	24 チキン南蛮  789Kcal 蛋白質31.7g 脂質23.4g 塩分3.0g	25 ポテトと豚肉のバター醤油炒め  656Kcal 蛋白質25.6g 脂質14.2g 塩分2.2g
	ごまマヨチキン竜田揚げ丼  908Kcal 蛋白質30.8g 脂質29.2g 塩分5.3g	オムレツカレー  927Kcal 蛋白質22.0g 脂質25.8g 塩分6.3g	豚骨ラーメン  874Kcal 蛋白質23.0g 脂質18.9g 塩分8.9g	豚キムチ丼  664Kcal 蛋白質26.2g 脂質13.2g 塩分3.3g	(冷)すだち風甘辛うどん  783Kcal 蛋白質19.1g 脂質22.6g 塩分4.6g	回鍋肉丼  794Kcal 蛋白質23.1g 脂質26.7g 塩分3.7g
R	27 唐揚げ  777Kcal 蛋白質30.6g 脂質25.4g 塩分2.9g	28 おろしハンバーグ  811Kcal 蛋白質32.6g 脂質17.1g 塩分3.3g	29 イカカツのチリソース  611Kcal 蛋白質19.5g 脂質6.8g 塩分3.4g	30 油淋鶏  774Kcal 蛋白質31.1g 脂質22.6g 塩分2.3g	31 照焼きチキン  734Kcal 蛋白質34.0g 脂質19.2g 塩分2.8g	
	ビビンバ丼  733Kcal 蛋白質33.3g 脂質15.7g 塩分4.0g	肉うどん  752Kcal 蛋白質26.5g 脂質6.7g 塩分6.6g	カニ玉丼  575Kcal 蛋白質17.3g 脂質8.0g 塩分2.5g	台湾ラーメン  774Kcal 蛋白質29.3g 脂質9.9g 塩分6.7g	カツカレー  879Kcal 蛋白質21.5g 脂質28.4g 塩分5.7g	