



# MONTHLY MENU



	7月1日 (MON)	7月2日 (TUE)	7月3日 (WED)	7月4日 (THU)	7月5日 (FRI)
日替り定食	メンチカツ デミグラスソース 934kcal   25.1g   27.3g   3.7g	チキンの タルタル焼き 1012kcal   37.9g   36.8g   3.1g	 ゴーヤ チャンフルー  1027kcal   40.8g   38.1g   5.8g	アジフライ &白身フライ 959kcal   28.2g   29.4g   3.9g	肉豆腐 876kcal   35.3g   23g   5.6g
バラエティ	酸辣湯麺 525kcal   23.7g   12.7g   9.8g	肉絲炒飯 733kcal   20.8g   26.3g   4.4g	カレー うどん・そば 531kcal   18.4g   14.2g   8.1g	豚肉の 甘だれサラダ丼 638kcal   24.8g   14.1g   1.9g	塩バター ラーメン 443kcal   14.4g   12.1g   6.6g
	7月8日 (MON)	7月9日 (TUE)	7月10日 (WED)	7月11日 (THU)	7月12日 (FRI)
日替り定食	麻婆餃子 894kcal   27.3g   25.1g   4.8g	鯖の味噌煮 947kcal   30.9g   33.9g   4.4g	ポークソテー & クリームコロッケ 837kcal   31.1g   24.4g   3.2g	タンドリーチキン 962kcal   39.5g   33.4g   4.3g	八宝菜 766kcal   27.8g   14.3g   6.2g
バラエティ	茄子の揚げ出し うどん・そば 422kcal   10.7g   11.2g   6.1g	鶏天丼 和風あんかけ 744kcal   29.6g   17.7g   1.8g	 濃厚札幌 味噌ラーメン  802kcal   28.5g   32g   9.5g	和風ココモコ 697kcal   22.3g   16.5g   2.9g	なめ茸とろろ うどん・そば 354kcal   11.3g   1.8g   7.2g
	7月15日 (MON)	7月16日 (TUE)	7月17日 (WED)	7月18日 (THU)	7月19日 (FRI)
日替り定食	お休み	肉団子と野菜の トマト煮込み 852kcal   26g   20.2g   5.1g	 ごっち監修 鶏もも塩唐揚げ 1035kcal   29.6g   43.1g   4.2g	あじの南蛮漬 873kcal   29.4g   22.7g   5.7g	豚肉と高菜の 中華炒め 875kcal   33g   21.1g   5.4g
バラエティ		エビカツ卵とじ丼 710kcal   22.3g   15.4g   2.8g	冷やしきつね うどん・そば 407kcal   13.8g   6.8g   3.8g	鶏そぼろ丼 温玉のせ 665kcal   26.5g   17.3g   2.2g	とんこつラーメン 425kcal   17.1g   9.2g   5.5g
	7月22日 (MON)	7月23日 (TUE)	7月24日 (WED)	7月25日 (THU)	7月26日 (FRI)
日替り定食	ハンバーグ ガーリック きのこソース 964kcal   28.8g   27.1g   5.6g	イカフライ & 白身チーズ磯辺 フライ 991kcal   29.2g   29.5g   6.2g	チキンソテー デミソース 957kcal   35.7g   28g   5.8g	鯖の塩焼き 911kcal   29.7g   30.8g   3.6g	チキン南蛮 1215kcal   39.3g   57.8g   5.3g
バラエティ	ちから うどん・そば 412kcal   12.4g   2g   6.2g	牛丼 799kcal   18.3g   32.6g   2.8g	醤油ラーメン 	 エスカロップ 864kcal   23.7g   33.4g   3.6g	冷やし温玉たぬき うどん・そば 402kcal   15.2g   7.7g   3.6g
	7月29日 (MON)	7月30日 (TUE)	7月31日 (WED)	8月1日 (THU)	8月2日 (FRI)
日替り定食	ミックスフライ 1050kcal   26.4g   30.6g   5.9g	ポークチャップ 856kcal   34.6g   15.5g   4.8g	麻婆豆腐 844kcal   29.5g   22.9g   5g	鶏肉の チーズ照り焼き 923kcal   37.8g   24.8g   3.8g	カニクリーム コロッケ 869kcal   20.8g   22.2g   5g
バラエティ	白湯麺 433kcal   15.3g   11.1g   7.1g	穴子天丼 697kcal   18g   15.2g   1.5g	肉 うどん・そば 422kcal   18.5g   5.3g   6.8g	豚キムチ丼 632kcal   20.7g   16.2g   2.1g	旨煮ラーメン 481kcal   20.8g   11g   6g

- ◆日替り定食：ご飯・汁物・小鉢2品付、バラエティ：小鉢1品付
- ◆営業時間：11:00~13:00
- ◆栄養価は、日替わり定食はセットで、バラエティは単品の表記です。
- ◆仕入れの都合によりメニューを変更することがございます。予めご了承ください。

