



週間献立

~WEEKLY MENU~



		6月27日 月 Mon.	6月28日 火 Tue.	6月29日 水 Wed.	6月30日 木 Thu.	7月1日 金 Fri.	7月2日 土 Sat.	7月3日 日 Sun.
昼	主菜	豚肉のコチュジャン炒め ¥330	かにクリームコロッケ ¥390	サラダうどん ¥360	ハンバーグデミグラスソース ¥360	鯖の竜田揚げ ¥330	大根と豚肉の煮物 ¥330	鶏の韓国風唐揚げ ¥360
	Main dish	stir-fried pork & vegetables with gohujang エネルギー タンパク質 脂質 塩分 283kcal 15.1g 16.5g 2.2g	crab in cream croquette エネルギー タンパク質 脂質 塩分 459kcal 13.2g 38.2g 2.0g	chilled udon noodle salad エネルギー タンパク質 脂質 塩分 403kcal 12.7g 6.2g 3.4g	grilled hamburg with demi-glace sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 288kcal 16.2g 16.1g 2.3g	Japanese style deep-fried mackerel エネルギー タンパク質 脂質 塩分 304kcal 18.4g 22.2g 1.6g	simmered daikon radish & pork エネルギー タンパク質 脂質 塩分 271kcal 13.3g 4.1g 2.8g	Korean style deep-fried chicken エネルギー タンパク質 脂質 塩分 362kcal 17.5g 17.1g 2.5g
食	主菜	チーズミンチカツ ¥360	鯖の七味焼き ¥330	鶏肉の南蛮漬け ¥360	白身魚のコーン揚げ ¥330	豚肉のタルタルソース焼き ¥360	鶏の磯辺フライ ¥360	鮭のムニエル ¥330
	Main dish	cheese in minced meat cutlet エネルギー タンパク質 脂質 塩分 261kcal 13.1g 16.9g 1.7g	grilled sierra with seven-spice chili mix エネルギー タンパク質 脂質 塩分 217kcal 17.1g 10.2g 1.9g	deep-fried chicken drowned in sweet-and-sour sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 352kcal 24.1g 25.6g 2.9g	deep-fried whitefish with corn エネルギー タンパク質 脂質 塩分 386kcal 18.3g 26.2g 2.2g	grilled pork with tartar sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 395kcal 27.3g 28.1g 2.3g	deep-fried chicken with green laver エネルギー タンパク質 脂質 塩分 360kcal 17.9g 24.4g 1.2g	salmon meuniere エネルギー タンパク質 脂質 塩分 286kcal 19.7g 13.1g 1.4g
食	主菜	鯖のレモンペッパー焼き ¥330	鶏肉と卵の中華炒め ¥330	鮭の胡麻味噌焼き ¥330	筑前煮 ¥330	鶏肉の柚子胡椒炒め ¥330		
	Main dish	grilled mackerel with a flavor of lemon & pepper エネルギー タンパク質 脂質 塩分 236kcal 20.9g 14.1g 1.4g	Chinese style stir-fried chicken & egg エネルギー タンパク質 脂質 塩分 270kcal 19.8g 17.4g 2.4g	grilled salmon with sesame & miso エネルギー タンパク質 脂質 塩分 279kcal 19.7g 12.2g 2.8g	simmered chicken & root crops エネルギー タンパク質 脂質 塩分 289kcal 11.3g 19.8g 2.2g	stir-fried chicken and vegetables with yuzu & green pepper エネルギー タンパク質 脂質 塩分 267kcal 18.7g 17.0g 3.1g		
夕	主菜	蒸し鶏の胡麻ポン酢かけ ¥360	白身魚の八宝あんかけ ¥330	豚ヒレカツ ¥430	鶏の塩唐揚げ ¥360	餃子の和風野菜あんかけ ¥330	豚肉の焼肉風炒め ¥330	あじフライ ¥290
	Main dish	steamed chicken with sesame & ponzu sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 288kcal 23.1g 16.5g 2.2g	deep-fried whitefish with Chinese style vegetable sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 415kcal 19.7g 25.3g 2.4g	pork fillet cutlet エネルギー タンパク質 脂質 塩分 369kcal 19.8g 20.3g 2.1g	deep-fried chicken with salt エネルギー タンパク質 脂質 塩分 354kcal 17.7g 21.7g 2.3g	deep-fried Chinese meat dumpling with Japanese style vegetable sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 427kcal 17.2g 19.3g 2.9g	Roast style stir-fried pork & vegetables エネルギー タンパク質 脂質 塩分 283kcal 15.4g 16.8g 2.3g	deep-fried horse mackerel エネルギー タンパク質 脂質 塩分 259kcal 12.8g 19.3g 1.2g
食	主菜	鮭のマスタードマヨ焼き ¥330	豚肉のガーリックペッパー焼き ¥360	鶏肉と野菜炒めの おろしポン酢かけ ¥330	さんまの梅煮 ¥330	鯖のバジル焼き ¥330	白身魚の胡麻揚げ ¥330	
	Main dish	grilled salmon with mustard & mayonnaise エネルギー タンパク質 脂質 塩分 274kcal 19.8g 20.9g 2.5g	grilled pork with garlic & pepper エネルギー タンパク質 脂質 塩分 380kcal 27.3g 28.1g 2.5g	stir-fried chicken and vegetables with grated radish & ponzu sauce エネルギー タンパク質 脂質 塩分 259kcal 15.0g 8.6g 2.1g	simmered pacific saury with umeboshi エネルギー タンパク質 脂質 塩分 291kcal 14.5g 18.1g 2.8g	grilled sierra with a flavor of basil エネルギー タンパク質 脂質 塩分 217kcal 17.1g 10.5g 1.8g	deep-fried whitefish with sesame エネルギー タンパク質 脂質 塩分 378kcal 18.2g 25.1g 2.2g	
昼 ・ 夕	丼	親子丼 ¥360	ドライカレー ¥360	オムライス ¥360	豚キムチ丼 ¥360	鶏天カレー南蛮丼 ¥360	温玉そばろ丼 ¥360	
	Donburi	simmered chicken & egg on rice エネルギー タンパク質 脂質 塩分 730kcal 18.3g 25.6g 2.0g	dried curry エネルギー タンパク質 脂質 塩分 652kcal 20.9g 18.7g 2.9g	omelette rice エネルギー タンパク質 脂質 塩分 588kcal 23.1g 11.9g 3.2g	stir-fried pork & vegetables with kimchi on rice エネルギー タンパク質 脂質 塩分 628kcal 16.3g 17.7g 2.5g	chicken tempura with curry on rice エネルギー タンパク質 脂質 塩分 748kcal 19.9g 22.3g 2.6g	soft boiled egg on simmered minced meat donburi エネルギー タンパク質 脂質 塩分 711kcal 19.3g 25.2g 2.6g	
共通	麺	味噌ラーメン ¥340	豚骨醤油ラーメン ¥340	担々麺 ¥340	塩ラーメン ¥340	酸辣湯麺 ¥340	鶏ガラ醤油ラーメン ¥340	豚骨ラーメン ¥340
	Noodles	miso soup Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 673kcal 19.5g 18.6g 4.1g	pork bone extract & soy sauce soup Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 680kcal 24.7g 26.6g 4.2g	tantan Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 874kcal 35.4g 40.8g 4.8g	salt soup Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 541kcal 16.4g 16.5g 5.2g	hot & sour soup Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 624kcal 22.1g 15.6g 6.2g	chicken bone extract & soy sauce soup Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 658kcal 17.4g 16.4g 3.9g	pork bone extract soup Chinese noodle エネルギー タンパク質 脂質 塩分 730kcal 25.0g 28.6g 4.3g

※仕入れ等の関係で、献立内容や価格を変更する場合があります。ご了承くださいませ。