



# 週間献立

# ~WEEKLY MENU~



		7月4日 月Mon.				7月5日 火Tue.				7月6日 水Wed.				7月7日 木Thu.				7月8日 金Fri.				7月9日 土Sat.				7月10日 日Sun.			
昼	Main dish	とんかつ ¥390	白身魚のピーナッツ衣揚げ ¥330	肉団子と野菜の甘酢あんかけ ¥360	鮭の照り焼き ¥330	タンドリーチキン ¥360	白身魚の二色揚げ ¥330	海老クリームコロッケ ¥390																					
		pork cutlet				deep-fried whitefish with dusted peanut				deep-fried meat ball & vegetables with sweet and sour sauce				broiled salmon				tandoori chicken				deep-fried whitefish with curry & red perilla flake				shrimp in cream croquette			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
375kcal	19.0g	28.1g	3.8g	381kcal	18.3g	25.3g	2.2g	378kcal	14.9g	22.3g	2.7g	286kcal	19.6g	18.1g	2.5g	417kcal	21.3g	19.0g	2.6g	380kcal	18.2g	25.1g	3.2g	459kcal	13.2g	38.2g	2.0g		
小麦 卵 大豆				小麦 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				大豆				小麦 大豆				えび 乳 小麦 卵 大豆					
食	Main dish	さんまの照り焼き ¥330	回鍋肉 ¥330	鯖の梅マヨ焼き ¥330	鶏肉のブルコギ風炒め ¥330	いわしフライ ¥290	和風ハンバーグ ¥360	さんまの七味焼き ¥330																					
		broiled pacific saury				stir-fried pork & cabbage with spicy miso sauce				grilled sierra with umeboshi & mayonnaise				Bulgogi style stir-fried chicken & vegetables				deep-fried sardine				Japanese style grilled hamburg				grilled pacific saury with seven-spice chili mix			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
278kcal	19.6g	12.2g	2.8g	293kcal	16.4g	17.0g	2.3g	272kcal	23.8g	13.0g	2.3g	271kcal	16.4g	17.0g	2.3g	298kcal	19.5g	17.3g	1.8g	473kcal	20.1g	24.6g	3.4g	278kcal	19.6g	12.2g	2.8g		
小麦 卵 大豆				大豆				卵 大豆				大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆					
食	Main dish	鶏肉ときのこの中華炒め ¥330	鶏肉のピザ風焼き ¥360	豚しゃぶ胡麻ソースかけ ¥390	南瓜コロッケ & イカリングフライ ¥330	肉じゃが ¥360																							
		Chinese style stir-fried chicken & mushroom				pizza style grilled chicken				boiled pork with sesame sauce				pumpkin croquette & deep-fried squid				simmered beef & potato											
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分								
267kcal	12.3g	8.6g	2.2g	460kcal	38.0g	29.4g	2.4g	304kcal	16.6g	17.2g	2.1g	356kcal	18.5g	27.3g	2.7g	379kcal	8.8g	23.5g	2.5g										
大豆				乳 大豆				大豆				いか 小麦 卵 大豆				大豆													
夕	Main dish	鯖の塩焼き ¥330	豚肉と根菜の味噌煮 ¥330	鶏の唐揚げレモン風味 ¥360	ポークソテー BBQソース ¥360	鯖のコチュジャン焼き ¥360	鶏の唐揚げ ¥360	豚肉のレモンベッパー焼き ¥360																					
		grilled mackerel with salt				simmered pork & root crops with miso				deep-fried chicken with a flavor of lemon				pork saute with BBQ sauce				grilled mackerel with gochujang				deep-fried chicken				grilled pork with a flavor of lemon & pepper			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
264kcal	18.6g	14.3g	2.3g	301kcal	14.2g	4.4g	2.6g	354kcal	17.7g	26.7g	2.2g	364kcal	21.5g	24.3g	2.5g	272kcal	18.6g	14.4g	2.2g	354kcal	18.7g	23.7g	2.2g	324kcal	21.3g	24.1g	2.6g		
小麦 卵 大豆				大豆				小麦 卵 大豆				小麦 大豆				大豆				小麦 卵 大豆				大豆					
食	Main dish	チキン南蛮タルタルソース ¥360	鮭の香草フライ ¥330	肉豆腐 ¥360	白身魚の磯辺揚げ ¥330	豚肉の大葉天ぷら ¥360	鯖の味噌焼き ¥330	揚げ出し豆腐 ¥330																					
		deep-fried chicken drowned in sweet-and-sour sauce with tartarsauce				deep-fried salmon with basil				simmered pork & tofu				deep-fried whitefish with green laver				pork tempura with green perilla				grilled sierra with miso				deep-fried tofu			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
552kcal	27.3g	33.5g	4.1g	281kcal	26.3g	22.7g	1.7g	289kcal	25.1g	18.6g	2.7g	378kcal	18.2g	25.1g	2.2g	390kcal	19.9g	19.8g	2.1g	233kcal	17.3g	10.4g	2.1g	329kcal	10.8g	20.8g	2.7g		
小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				大豆				小麦 大豆				小麦 大豆				大豆 小麦 卵				大豆 小麦 卵					
昼・夕共通	Donburi	ビビンバ炒飯 ¥360	牛丼 ¥360	天丼 ¥360	イエローカレー ¥360	天津飯 ¥360	カツ丼 ¥360	鶏天チリソース丼 ¥360																					
		bibinpap stir-fried rice				simmered beef & onion on rice				shrimp,sillago and gumbo tempura on rice				yellow curry				crab in omelette with Chinese thick sauce on rice				pork cutlet donburi				chicken tempura with chili sauce on rice			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
688kcal	16.3g	21.1g	2.4g	638kcal	22.6g	20.3g	2.5g	785kcal	25.6g	37.1g	3.9g	725kcal	18.4g	22.3g	2.0g	671kcal	18.4g	11.3g	3.2g	897kcal	32.3g	42.8g	3.6g	659kcal	18.7g	22.1g	2.4g		
卵 大豆				大豆				えび 小麦 卵 大豆				乳 小麦 大豆				卵 かに 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 大豆					
Noodles	Noodles	塩ラーメン ¥340	担々麺 ¥340	鶏ガラ醤油ラーメン ¥340	酸辣湯麺 ¥340	豚骨ラーメン ¥340	和風煮干しラーメン ¥340	味噌ラーメン ¥340																					
		salt soup Chinese noodle				tantan Chinese noodle				chicken born extract & soy sauce soup Chinese noodle				hot & sour soup Chinese noodle				pork born extract soup Chinese noodle				Japanese style dried small sardines extract soup Chinese noodle				miso soup Chinese noodle			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
541kcal	16.4g	16.5g	5.2g	874kcal	35.4g	40.8g	4.8g	658kcal	17.4g	16.4g	3.9g	624kcal	22.1g	15.6g	6.2g	730kcal	25.0g	28.6g	4.3g	651kcal	16.0g	18.6g	4.1g	673kcal	19.5g	18.6g	4.1g		
小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆									
Noodles	Noodles	冷やし担々麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340	冷やし担々麺 ¥340																					
		chilled tantan Chinese noodle				chilled tantan Chinese noodle				chilled tantan Chinese noodle				chilled tantan Chinese noodle				chilled tantan Chinese noodle				chilled tantan Chinese noodle				chilled tantan Chinese noodle			
		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
756kcal	29.5g	36.2g	4.7g	756kcal	29.5g	36.2g	4.7g	756kcal	29.5g	36.2g	4.7g	756kcal	29.5g	36.2g	4.7g	756kcal	29.5g	36.2g	4.7g	756kcal	29.5g	36.2g	4.7g	756kcal	29.5g	36.2g	4.7g		
小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆				小麦 卵 大豆									

※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。