Weekly Menu

COMPASS JAPAN GROUP

	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)
ヘルシー	豆腐ニラ玉 ¥360	白身魚の南蛮漬け ¥360	蒸し鶏とやわらか大根のあんかけ ¥360	豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て ¥360	白身魚のフリット 明太子ソース ¥360
	エネルギー 325kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.5g 炭水化物 10.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 219kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.3g 炭水化物 20.5g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 162kcal たんぱく質 20.8g 脂質 5.5g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 196kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.2g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 361kcal たんぱく質 15.2g 脂質 22.0g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 0.9g
カルト	いかかつと 白身魚フライ ¥360	【神奈川】鶏の唐揚げ カレー風味 ¥360	ソーセージと ざく切り野菜のポトフ ¥360	煮込みハンバーグ ¥360	トマト生姜焼き ¥360
	エネルギー 344kcal たんぱく質 13.9g 脂質 18.6g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 390kcal たんぱく質 29.6g 脂質 13.0g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 0.1g	エネルギー 204kcal たんぱく質 8.8g 脂質 9.5g 炭水化物 23.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 356kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.0g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 231kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.4g 炭水化物 16.0g 食塩相当量 2.1g
丼	親子丼 ¥550	ポークハヤシ ¥550	ご当地 【岐阜】 あんかけかつ丼 ¥550	牛すじカレー ¥550	昔ながらの 麻婆豆腐丼 ¥550
	エネルギー 528kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.3g 炭水化物 88.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 580kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.7g 炭水化物 99.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 566kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.1g 炭水化物 100.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.6g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.0g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 3.8g
弁当	アジフライ ¥600	メンチカツ ¥600	豚キムチ炒め ¥600	イカカツと 白身魚フライ ¥600	チキンのてり焼きと 野菜コロッケ ¥600
	エネルギー 591kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.6g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 762kcal たんぱく質 21.7g 脂質 31.5g 炭水化物 99.7g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 665kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.1g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 716kcal たんぱく質 23.5g 脂質 27.9g 炭水化物 95.8g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 669kcal たんぱく質 23.1g 脂質 27.3g 炭水化物 87.3g 食塩相当量 4.0g
パスタ	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ¥470	青菜の和風パスタ ¥470	茄子トマトパスタ ¥470	チョリソーの ペペロンチーノ ¥470	ナポリタン ¥470
	エネルギー 569kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.2g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 432kcal たんぱく質 16.5g 脂質 4.7g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 553kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.7g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 613kcal たんぱく質 18.0g 脂質 24.8g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 590kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.4g 炭水化物 107.5g 食塩相当量 4.9g
和麺	かき玉うどん ¥450	山菜うどん ¥450	えび入り 野菜かき揚げうどん ¥450	肉つけうどん ¥450	カレーうどん ¥450
	エネルギー 392kcal たんぱく質 18.9g 脂質 4.6g 炭水化物 69.2g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 357kcal たんぱく質 8.4g 脂質 0.6g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 477kcal たんぱく質 9.0g 脂質 11.3g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 466kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.3g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 585kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.3g 炭水化物 95.4g 食塩相当量 6.0g
中華麺	もやしあんかけ味噌ラーメン ¥460	広島風辛口つけ麺 ¥550	タンメン ¥460	酸辣湯麺 ¥460	醤油ラーメン ¥460
	エネルギー 402kcal たんぱく質 16.9g 脂質 5.4g 炭水化物 72.6g 食塩相当量 10.2g	エネルギー 447kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.9g 炭水化物 72.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 434kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.2g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 10.5g	エネルギー 529kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.8g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 393kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.1g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 6.7g

＊表示価格は税込です。＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。