



	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)	10月23日 (木)	10月24日 (金)
ヘルシー ¥360	鶏肉団子と野菜のトマト煮込み エネルギー 262kcal たんぱく質 9.4g 脂 質 11.4g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 1.8g	麻婆豆腐 エネルギー 333kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 17.5g 炭水化物 23.3g 食塩相当量 5.2g	鯖の塩焼き エネルギー 303kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 22.7g 炭水化物 3.9g 食塩相当量 1.3g	五目巾着と根菜の煮物 エネルギー 172kcal たんぱく質 5.2g 脂 質 5.5g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 1.4g	高野豆腐のあんかけ エネルギー 224kcal たんぱく質 11.6g 脂 質 9.8g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 1.1g
アラカルト ¥360	揚げ餃子の豆板醤ソース エネルギー 292kcal たんぱく質 7.4g 脂 質 18.6g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.3g	豚焼肉ともやしのねぎソース エネルギー 255kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 13.3g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 2.6g	日本唐揚協会認定【大分】ゆず胡椒から揚げ エネルギー 393kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 22.8g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 0.8g	豚肉の生姜焼き エネルギー 223kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 11.6g 炭水化物 15.4g 食塩相当量 2.7g	鶏天 エネルギー 406kcal たんぱく質 22.1g 脂 質 28.9g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.3g
どんぶり ¥460 ミニ¥290		野菜たっぷりプルコギ丼 エネルギー 481kcal たんぱく質 11.0g 脂 質 11.5g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 0.8g		おそば屋さんのかつカレー丼 エネルギー 692kcal たんぱく質 15.7g 脂 質 17.9g 炭水化物 119.3g 食塩相当量 3.5g	
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	とんかつ エネルギー 192kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 19.2g 炭水化物 99.2g 食塩相当量 4.4g	和風ハンバーグ エネルギー 732kcal たんぱく質 23.2g 脂 質 29.7g 炭水化物 95.2g 食塩相当量 5.3g	メンチカツ エネルギー 866kcal たんぱく質 23.1g 脂 質 41.3g 炭水化物 102.9g 食塩相当量 4.0g	鶏もも肉の照り焼き エネルギー 742kcal たんぱく質 33.0g 脂 質 26.0g 炭水化物 95.1g 食塩相当量 6.6g	白身魚フライ エネルギー 647kcal たんぱく質 23.5g 脂 質 18.0g 炭水化物 97.5g 食塩相当量 5.3g
パスタ ¥470	オムライス トマトソース エネルギー 511kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 13.9g 炭水化物 83.5g 食塩相当量 3.1g	豆苗と蒸し鶏の和風スープパスタ エネルギー 493kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 16.4g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 5.2g	カルボナーラ エネルギー 463kcal たんぱく質 11.4g 脂 質 22.3g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 3.0g	グリル野菜のスパゲティアラビアータ エネルギー 502kcal たんぱく質 16.0g 脂 質 7.9g 炭水化物 95.1g 食塩相当量 3.3g	かつ丼 エネルギー 603kcal たんぱく質 15.7g 脂 質 13.8g 炭水化物 106.5g 食塩相当量 2.7g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
日替り カレー ¥470	親子カレー エネルギー 625kcal たんぱく質 15.0g 脂 質 14.0g 炭水化物 112.2g 食塩相当量 2.8g	野菜カレー エネルギー 536kcal たんぱく質 8.7g 脂 質 9.2g 炭水化物 107.8g 食塩相当量 2.8g	デミグラスコロッケカレー エネルギー 594kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 16.8g 炭水化物 98.2g 食塩相当量 1.4g	ほうれん草チーズカレー エネルギー 510kcal たんぱく質 10.9g 脂 質 11.1g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 2.9g	キーマカレー エネルギー 483kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 9.2g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 2.7g
常設和麺	ミニうどん・そば ¥320 / うどん・そば ¥390 (SP和麺提供日は¥450)				
中華麺 ¥460 ミニ¥380	トンコツラーメン エネルギー 469kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 9.2g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 10.0g	スタミナ味噌ラーメン エネルギー 535kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 11.7g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 10.3g	味玉とんこつらーめん エネルギー 516kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 11.1g 炭水化物 75.6g 食塩相当量 11.4g	台湾辛味ラーメン エネルギー 538kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 15.6g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 6.6g	味噌ラーメン エネルギー 484kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 8.6g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 10.8g
	ご飯・五穀ご飯 小140円・大160円	味噌汁70円 稲荷寿司(2ヶ)120円	冷奴・青菜のお浸し 60円	サラダ 140円	

*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