



	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)
ヘルシー ¥360	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て <div>エネルギー 158kcal たんぱく質 12.2g 脂 質 8.6g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.6g</div>	蒸し鶏のおろし山葵だれ <div>エネルギー 218kcal たんぱく質 23.1g 脂 質 6.7g 炭水化物 12.5g 食塩相当量 2.1g</div>	イカと野菜のカキ油炒め <div>エネルギー 205kcal たんぱく質 8.8g 脂 質 6.5g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 1.9g</div>	白身魚のフリット 香味トマトソース <div>エネルギー 287kcal たんぱく質 13.0g 脂 質 17.9g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 1.1g</div>	鶏むね肉のクリーム煮 <div>エネルギー 241kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 8.0g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 1.1g</div>
アラカルト ¥360	青椒肉絲 <div>エネルギー 224kcal たんぱく質 10.4g 脂 質 10.6g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 3.4g</div>	デミグラスコロッケとハムポテトサラダフライ <div>エネルギー 168kcal たんぱく質 3.9g 脂 質 11.8g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.5g</div>	クリスピーチキン <div>エネルギー 425kcal たんぱく質 23.5g 脂 質 28.2g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 1.8g</div>	鶏のチリマヨソース <div>エネルギー 437kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 32.3g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 2.3g</div>	揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん <div>エネルギー 307kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 14.5g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 1.3g</div>
どんぶり ¥460 ミニ¥290	赤のあんかけ炒飯 <div>エネルギー 543kcal たんぱく質 10.9g 脂 質 10.4g 炭水化物 104.4g 食塩相当量 4.1g</div>		チキンカツ丼 ¥550 <div>エネルギー 631kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 14.7g 炭水化物 112.7g 食塩相当量 1.5g</div>	親子丼 <div>エネルギー 551kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 9.6g 炭水化物 100.0g 食塩相当量 3.0g</div>	
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	白身魚フライとクリーミーコロッケ <div>エネルギー 522kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 28.8g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 2.9g</div>	鶏の照り焼き <div>エネルギー 794kcal たんぱく質 35.7g 脂 質 36.0g 炭水化物 83.5g 食塩相当量 5.4g</div>	餃子と肉団子の甘酢あん <div>エネルギー 799kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 31.0g 炭水化物 111.4g 食塩相当量 5.3g</div>	豚キムチ炒め <div>エネルギー 637kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 20.3g 炭水化物 98.0g 食塩相当量 6.6g</div>	ハムカツ <div>エネルギー 674kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 18.2g 炭水化物 111.0g 食塩相当量 4.5g</div>
パスタ ¥470	鶏肉とねぎの和風まぜ麺 ¥550 <div>エネルギー 650kcal たんぱく質 29.3g 脂 質 21.6g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 3.4g</div>	ご当地 【東京】しょうゆ焼きそば ¥550 <div>エネルギー 451kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 16.5g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 4.4g</div>	半熟卵のミートソース <div>エネルギー 576kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 12.6g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 3.0g</div>	きのこの和風パスタ <div>エネルギー 581kcal たんぱく質 15.5g 脂 質 20.2g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 3.9g</div>	サラダチキンのペペロンチーノ <div>エネルギー 594kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 20.8g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 3.4g</div>
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
日替り カレー ¥470	揚げ茄子カレー <div>エネルギー 640kcal たんぱく質 9.3g 脂 質 18.0g 炭水化物 113.0g 食塩相当量 4.0g</div> <div>ミニ ¥310</div>	クリームコロッケカレー <div>エネルギー 675kcal たんぱく質 10.3g 脂 質 21.3g 炭水化物 112.3g 食塩相当量 3.1g</div> <div>ミニ ¥310</div>	肉じゃがカレー <div>エネルギー 605kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 15.0g 炭水化物 107.9g 食塩相当量 2.5g</div> <div>ミニ ¥310</div>	ゆで卵カレー <div>エネルギー 635kcal たんぱく質 14.7g 脂 質 15.3g 炭水化物 111.0g 食塩相当量 4.2g</div> <div>ミニ ¥310</div>	ほうれん草とベーコンのカレー <div>エネルギー 588kcal たんぱく質 11.0g 脂 質 12.5g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 4.8g</div> <div>ミニ ¥310</div>
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	魚介スープつけ麺 <div>エネルギー 530kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 11.4g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 7.2g</div>	きのこあんかけ味噌ラーメン <div>エネルギー 617kcal たんぱく質 25.3g 脂 質 15.5g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 10.2g</div>	醤油ラーメン <div>エネルギー 467kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 8.9g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 7.5g</div>	黒とんこつラーメン <div>エネルギー 701kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 31.1g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 6.8g</div>	ホタテ海苔塩ラーメン ¥550 <div>エネルギー 479kcal たんぱく質 18.6g 脂 質 10.4g 炭水化物 71.5g 食塩相当量 6.9g</div>
	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