

# 昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00  
土日祝 11:30-13:30

		【月】 11.13	【火】 11.14	【水】 11.15	【木】 11.16	【金】 11.17	【土】 11.18	【日】 11.19
<b>定食 A</b>	ジャンボメンチカツ	鶏肉の スタミナ焼き	濃厚チーズソース からあげ	おろしハンバーグ わさび醤油	鶏南蛮 タルタルソースかけ	白身魚フライ	鶏の 胡麻豆乳ソース	
	360円 430円 税込388円 現金	499kcal 蛋10.5g 脂37.4g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば	324kcal 蛋17.6g 脂24.1g 塩2.0g 卵 乳 小麦 そば	473kcal 蛋22.8g 脂33.2g 塩1.7g 卵 乳 小麦 そば	322kcal 蛋15.6g 脂15.4g 塩2.7g 卵 乳 小麦 そば	516kcal 蛋17.4g 脂38.7g 塩2.4g 卵 乳 小麦 そば	184kcal 蛋14.6g 脂4.8g 塩1.2g 卵 乳 小麦 そば	233kcal 蛋20.3g 脂15.3g 塩1.7g 卵 乳 小麦 そば
<b>定食 B</b>	アジの塩焼き	エビカツの オーロラソース	白身魚のソテー 塩レモンソース	タラのみぞれ煮	赤魚の煮付け			
	360円 430円 税込388円 現金	117kcal 蛋15.1g 脂2.8g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば	516kcal 蛋11.9g 脂37.9g 塩2.4g 卵 乳 小麦 そば	178kcal 蛋16.1g 脂11.8g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	217kcal 蛋17.0g 脂8.6g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	137kcal 蛋18.4g 脂3.5g 塩2.4g 卵 乳 小麦 そば		
<b>メイン ディッシュ</b>	回鍋肉	さごしの照焼	黒毛和牛コロッケ	ピーマン 肉詰めフライ	肉団子の酢豚風			
	200円 240円 税込216円 現金	364kcal 蛋12.3g 脂23.1g 塩2.1g 卵 乳 小麦 そば	171kcal 蛋16.4g 脂7.8g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	257kcal 蛋5.4g 脂13.2g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	306kcal 蛋6.4g 脂17.8g 塩1.0g 卵 乳 小麦 そば	349kcal 蛋12.0g 脂19.5g 塩2.6g 卵 乳 小麦 そば		
<b>丼</b>	白身魚の唐揚げと ナスのチリソース丼	ジャアジャア飯	スタミナ丼	豚焼肉丼	どて牛丼	茄子と豆腐の 麻婆飯	海老とじ丼	
	300円 360円 税込324円 現金	710kcal 蛋22.3g 脂14.8g 塩2.7g 卵 乳 小麦 そば	728kcal 蛋25.9g 脂17.4g 塩2.3g 卵 乳 小麦 そば	594kcal 蛋19.2g 脂10.0g 塩2.1g 卵 乳 小麦 そば	735kcal 蛋20.8g 脂21.1g 塩2.0g 卵 乳 小麦 そば	793kcal 蛋18.4g 脂27.0g 塩2.9g 卵 乳 小麦 そば	626kcal 蛋18.3g 脂11.5g 塩2.6g 卵 乳 小麦 そば	679kcal 蛋21.0g 脂12.1g 塩3.2g 卵 乳 小麦 そば
<b>ラーメン</b>	ワンタンメン	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン			
	300円 360円 税込324円 現金	442kcal 蛋36.1g 脂17.0g 塩8.2g 卵 乳 小麦 そば	367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g 卵 乳 小麦 そば	415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g 卵 乳 小麦 そば	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 卵 乳 小麦 そば	399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g 卵 乳 小麦 そば		
<b>セレクト デリ</b>	豆腐のすき煮かけ	ブロッコリーの あんかけ	餃子の黒酢野菜 あんかけ	タンドリーチキン	豚しゃぶサラダ風			
	107kcal 蛋6.7g 脂5.4g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	126kcal 蛋6.1g 脂8.4g 塩1.7g 卵 乳 小麦 そば	221kcal 蛋7.1g 脂10.7g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば	280kcal 蛋19g 脂20.5g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	178kcal 蛋9.8g 脂12.5g 塩0.6g 卵 乳 小麦 そば			
	白菜の コールスロー	ミーゴレン	おでん	厚揚げと白菜の 煮浸し	里芋の煮ころがし			
	51kcal 蛋0.8g 脂3.2g 塩0.2g 卵 乳 小麦 そば	368kcal 蛋10.2g 脂17.6g 塩3.7g 卵 乳 小麦 そば	91kcal 蛋7.4g 脂3.5g 塩1.5g 卵 乳 小麦 そば	79kcal 蛋4.1g 脂3.5g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	110kcal 蛋3.4g 脂0.2g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば			
	スパゲティサラダ	小松菜の ピーナッツ和え	焼きうどん	きのこパスタ	ツナドリア			
	162kcal 蛋5.0g 脂6.7g 塩0.4g 卵 乳 小麦 そば	89kcal 蛋4.7g 脂5.1g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	148kcal 蛋4.5g 脂4.7g 塩1.0g 卵 乳 小麦 そば	219kcal 蛋5.8g 脂9.9g 塩1.0g 卵 乳 小麦 そば	123kcal 蛋5.4g 脂3.8g 塩0.5g 卵 乳 小麦 そば			
 <b>ポーク&amp;アルコールフリーメニュー</b> この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません								
	バジルチキン	ペンネアラビアータ	白身魚フライ	枝豆とひじきと イカのマヨ和え	さごしの塩焼			
	290kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	223kcal 蛋8.5g 脂6.1g 塩0.1g 卵 乳 小麦 そば	274kcal 蛋12.8g 脂12.0g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	197kcal 蛋11.7g 脂14.8g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	221kcal 蛋25.1g 脂12.1g 塩1.2g 卵 乳 小麦 そば			
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。								
※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります								

<b>昼食定番 メニュー</b>		おにぎり Rice ball		いなり寿司 Inari sushi		納豆 Natto(Fermented soybeans)		冷奴 Tofu		麺トッピング
		100円 (税込108円)	120円 (現金)	100円 (税込108円)	120円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)	
<b>平日のみ 提供</b>	うどん(並) Udon(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	うどん(大) Udon(large)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	そば(並) Soba(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	100円 (税込108円)
	うどん(並) Udon(regular)	260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦		うどん(大) Udon(large)	359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦		そば(並) Soba(regular)	306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	270円 (現金)	330円 (税込356円)
<b>土日も 提供</b>	ライス(小) Rice(small)	70円 (税込75円)	80円 (現金)	ライス(並)(大) Rice(regular/large)	110円 (税込118円)	130円 (現金)	本日の味噌汁 Miso soup	30円 (税込32円)	35円 (現金)	
	カレーライス(小) Curry rice(small)	150円 (税込162円)	180円 (現金)	カレーライス(並) Curry rice(regular)	250円 (税込270円)	300円 (現金)	カレーライス(大) Curry rice(large)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	カレーソース(大) Curry sause(large)
	カレーライス(小) Curry rice(small)	356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳		カレーライス(並) Curry rice(regular)	713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳		カレーライス(大) Curry rice(large)	1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	200円 (税込216円)
										240円 (現金)

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は  
豚肉とアルコール類を使用しておりません。  
This mark which has green and yellow humans  
raise their hands means it doesn't use pork and



# 朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 11.13	【火】 11.14	【水】 11.15	【木】 11.16	【金】 11.17	
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付)  143gより多い場合は 1.3円/g+税	ソーセージ 198kcal 蛋10.8g 脂13.9g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ハムポテトフライ 305kcal 蛋6.2g 脂18.3g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ハンバーグ 169kcal 蛋11.2g 脂8.9g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	照り焼きつくね 180kcal 蛋7.7g 脂9.9g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ベーコン 162kcal 蛋5.2g 脂15.6g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		ほうれん草オムレツ 153kcal 蛋9.2g 脂11.9g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ゆで玉子 151kcal 蛋12.3g 脂10.3g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜オムレツ 153kcal 蛋8.1g 脂11.2g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	玉子ロール 88kcal 蛋5.2g 脂3.8g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	千草卵焼 155kcal 蛋9.1g 脂11.8g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません					
		バジルチキン 290kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ペンネアラビアータ 223kcal 蛋8.5g 脂6.1g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚フライ 274kcal 蛋12.8g 脂12.0g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	枝豆とひじきとイカのマヨ和え 197kcal 蛋11.7g 脂14.8g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さごしの塩焼 221kcal 蛋25.1g 脂12.1g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。					
朝食定番メニュー	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		

# 夕食 Dinner Menu

17:00-20:30

	【月】 11.13	【火】 11.14	【水】 11.15	【木】 11.16	【金】 11.17	【土】 11.18	【日】 11.19
定食 A	いわしのスタミナ焼き 237kcal 蛋20.5g 脂13.9g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ポークピカタ 467kcal 蛋20.0g 脂30.0g 塩2.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	揚げ鶏の青のりマヨネーズわさび風味 588kcal 蛋21.8g 脂48.4g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ポークソテー ジンジャーソース 302kcal 蛋15.0g 脂20.5g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンと野菜のトマト煮 428kcal 蛋21.3g 脂30.7g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏のミモザ焼き 429kcal 蛋19.9g 脂35.3g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚天ぷら 明太子おろしマヨソース 366kcal 蛋19.0g 脂21.5g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
定食 B	ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません						
定食 B	チキンソテー 山賊ネギソース 271kcal 蛋20.4g 脂15.9g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さんまフライ 354kcal 蛋13.5g 脂24.9g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鮭の和風ムニエル 298kcal 蛋23.0g 脂13.5g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	アジの塩焼き 169kcal 蛋19.6g 脂9.1g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さわらの七味から揚げ おろしポン酢 217kcal 蛋17.8g 脂11.9g 塩2.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
丼 小鉢付き	親子そばろ温玉丼 800kcal 蛋34.0g 脂18.0g 塩4.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ケイジャンチキン丼 720kcal 蛋24.0g 脂14.9g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ナシゴレン 717kcal 蛋27.5g 脂18.7g 塩2.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	キーマカレー 724kcal 蛋17.4g 脂20.5g 塩3.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	あんかけ炒飯 596kcal 蛋18.6g 脂12.5g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚しぐれ煮の三色丼 757kcal 蛋25.0g 脂18.6g 塩3.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏肉丼 (鶏糸葱油飯) 698kcal 蛋27.5g 脂16.8g 塩4.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
ラーメン 小鉢付き	ワンタンメン 442kcal 蛋36.1g 脂17.0g 塩8.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	味噌ラーメン 415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
和麺 小鉢付き	たぬきうどん 305kcal 蛋9.5g 脂3.6g 塩6.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜天そば 444kcal 蛋17.9g 脂6.4g 塩6.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	田舎うどん 440kcal 蛋20.8g 脂10.2g 塩7.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	肉そば 573kcal 蛋24.1g 脂15.6g 塩8.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	きつねうどん 488kcal 蛋16.1g 脂11.2g 塩6.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦			
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

# 昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00  
土日祝 11:30-13:30

		【月】 11.20	【火】 11.21	【水】 11.22	【木】 11.23	【金】 11.24	【土】 11.25	【日】 11.26
<b>定食 A</b>	鶏肉の中華天ぷら	ポークソテー おろしソース	野菜ソース からあげ	チキンソテー トマトきのこソース	ロースカツ	鶏肉の塩から揚げ	チーズ ミルフィーユカツ	
	360円 430円 税込388円 現金	463kcal 蛋22.5g 脂27.5g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	339kcal 蛋16.3g 脂22.2g 塩2.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	518kcal 蛋23.1g 脂37.5g 塩1.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	240kcal 蛋16.7g 脂17.4g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	741kcal 蛋29.9g 脂51.1g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	401kcal 蛋22.5g 脂28.0g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	246kcal 蛋12.2g 脂14.2g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
<b>定食 B</b>	いわしの しそトマトソース	さわらの 土佐南蛮漬け	サーモンの ポテトチーズ焼き		カレーの 生姜あんかけ			
	360円 430円 税込388円 現金	335kcal 蛋16.3g 脂26.4g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	295kcal 蛋18.4g 脂16.1g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	493kcal 蛋21.5g 脂37.5g 塩1.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		233kcal 蛋17.6g 脂11.2g 塩3.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
<b>メイン ディッシュ</b>	豆腐と大根と茄子 の肉味噌かけ	包みすきやきコロッケ 卵黄ソース	豆腐ハンバーグ		鶏肉の トマト煮込み			
	200円 240円 税込216円 現金	339kcal 蛋14.8g 脂19.6g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	226kcal 蛋3.8g 脂12.9g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	186kcal 蛋11.5g 脂12.8g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		424kcal 蛋21.3g 脂20.7g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
<b>丼</b>	カツ丼	天井	ガパオライス	天津飯	エビカツ丼	アジアン豚丼	白身魚の八宝菜丼	
	300円 360円 税込324円 現金	690kcal 蛋19.7g 脂14.2g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	621kcal 蛋15.4g 脂7.0g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	623kcal 蛋28.5g 脂12.1g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	649kcal 蛋13.4g 脂15.7g 塩3.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	856kcal 蛋31.0g 脂25.2g 塩2.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	600kcal 蛋18.6g 脂13.1g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	658kcal 蛋19.2g 脂13.2g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
<b>ラーメン</b>	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン		担々麺			
	300円 360円 税込324円 現金	367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		623kcal 蛋20.8g 脂26.7g 塩5.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
<b>セレクト デリ</b>	厚揚げステーキ	カニクリームコロッケ	蓮根のきんぴら風		揚げだし豆腐 五穀あん			
	143kcal 蛋9.7g 脂9.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	208kcal 蛋6.2g 脂10.3g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	148kcal 蛋1.8g 脂7.7g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		227kcal 蛋7.0g 脂15.9g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
	マカロニグラタン	ごぼうサラダ	厚揚げの 肉味噌かけ		ひじきと大豆煮			
	185kcal 蛋7.1g 脂8.1g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	64kcal 蛋0.9g 脂3.9g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	161kcal 蛋9.8g 脂8.8g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		119kcal 蛋5.8g 脂5.6g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
	コールスロー サラダ	フライドチキン	チキンライス		キャロットラペ			
	128kcal 蛋1.9g 脂9.6g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	243kcal 蛋16.3g 脂15.8g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	171kcal 蛋3.9g 脂1.4g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		98kcal 蛋1.2g 脂3.0g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
 <b>ポーク&amp;アルコールフリーメニュー</b> この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません								
	チキンソテー トマトソース	ツナときのこの パスタ	野菜コロッケ		バジルチキン			
	201kcal 蛋13.3g 脂13.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	178kcal 蛋6.3g 脂7.4g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	251kcal 蛋3.8g 脂12.1g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		290kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。								
※セレクトデリの内容は食材100gに対しての表記になります								

<b>昼食定番 メニュー</b>		おにぎり Rice ball		いなり寿司 Inari sushi		納豆 Natto(Fermented soybeans)		冷奴 Tofu		麺トッピング	
		100円 (税込108円)	120円 (現金)	100円 (税込108円)	120円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)		
<b>平日のみ 提供</b>	うどん(並) Udon(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	100円 (税込108円)	120円 (現金)
	うどん(大) Udon(large)	260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば						
<b>土日も 提供</b>	ライス(小) Rice(small)	70円 (税込75円)	80円 (現金)	110円 (税込118円)	130円 (現金)	30円 (税込32円)	35円 (現金)				
	カレーライス(小) Curry rice(small)	150円 (税込162円)	180円 (現金)	250円 (税込270円)	300円 (現金)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	150円 (税込162円)	180円 (現金)	200円 (税込216円)	240円 (現金)
		240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g 小麦・乳	320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g 小麦・乳	399kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g 小麦・乳	297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳						

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は  
豚肉とアルコール類を使用しておりません。  
This mark which has green and yellow humans  
raise their hands means it doesn't use pork and





# 朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 11.20	【火】 11.21	【水】 11.22	【木】 11.23	【金】 11.24	
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付)  143gより多い場合は 1.3円/g+税	ほうれん草の ごま和え 39kcal 蛋3.8g 脂0.8g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	小松菜ソテー 141kcal 蛋4.8g 脂10.3g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ベーコン 162kcal 蛋5.2g 脂15.6g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		ハムカツ 282kcal 蛋8.9g 脂13.6g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		厚焼き玉子 105kcal 蛋5.6g 脂5.6g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	オムレツ 149kcal 蛋6.3g 脂8.1g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	目玉焼き 161kcal 蛋8.8g 脂6.0g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		ミートオムレツ 71kcal 蛋5.9g 脂3.1g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません					
		チキンソテー トマトソース 201kcal 蛋13.3g 脂13.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ツナときのこの パスタ 178kcal 蛋6.3g 脂7.4g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜コロッケ 251kcal 蛋3.8g 脂12.1g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		バジルチキン 290kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。					
朝食定番メニュー	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		

# 夕食 Dinner Menu


17:00-20:30

	【月】 11.20	【火】 11.21	【水】 11.22	【木】 11.23	【金】 11.24	【土】 11.25	【日】 11.26
<b>定食 A</b>	揚げ肉の 香りソースかけ 311kcal 蛋13.5g 脂22.1g 塩2.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚の コーンマヨ焼き 294kcal 蛋15.4g 脂22.3g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	和風ホークステーキ おろしわさび添え 309kcal 蛋14.3g 脂22.0g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンカツ 283kcal 蛋16.4g 脂14.9g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏の ガーリックペッパー焼 230kcal 蛋16.5g 脂17.0g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ハンバーグ 玉ねぎソース 334kcal 蛋15.3g 脂15.7g 塩3.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	サーモンフライ 324kcal 蛋18.8g 脂22.4g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
<b>定食 B</b>	ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません						
	さばの塩焼き 309kcal 蛋15.8g 脂24.3g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏肉の黒胡椒揚げ 349kcal 蛋17.7g 脂25.1g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚のから揚げ 189kcal 蛋15.3g 脂10.2g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		シーフード ミックスフライ 680kcal 蛋17.9g 脂53.8g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
<b>丼 小鉢付き</b>	キムチビビンバ 594kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩3.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	中華飯 636kcal 蛋18.3g 脂13.7g 塩2.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ミートスパゲティ 482kcal 蛋18.5g 脂8.3g 塩3.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	しらす丼 615kcal 蛋31.4g 脂9.0g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ハヤシライス 799kcal 蛋15.9g 脂28.5g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鮭と大葉のご飯 575kcal 蛋19.2g 脂10.7g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏天丼 784kcal 蛋23.5g 脂21.9g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
<b>ラーメン 小鉢付き</b>	豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	味噌ラーメン 415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		担々麺 623kcal 蛋20.8g 脂26.7g 塩5.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
<b>和麺 小鉢付き</b>	イカ天うどん 416kcal 蛋15.1g 脂7.7g 塩7.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	とろろそば 413kcal 蛋17.7g 脂2.5g 塩7.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	カレーうどん 558kcal 蛋19.0g 脂22.4g 塩3.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		のっぺいうどん 462kcal 蛋19.7g 脂12.6g 塩6.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦			
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

# 昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00  
土日祝 11:30-13:30

		【月】 11.27	【火】 11.28	【水】 11.29	【木】 11.30				
<b>定食 A</b>	豚肉のからし風味揚げ	鶏肉のクリームソース	レモンペッパーからあげ	ミックスグリル					
	360円 430円 税込388円 現金	379kcal 蛋17.9g 脂20.7g 塩3.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	339kcal 蛋21.4g 脂21.8g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	455kcal 蛋21.1g 脂31.9g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	485kcal 蛋27.6g 脂30.3g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
<b>定食 B</b>	白身魚の冷製野菜ソース	鮭の磯辺揚げおろしポン酢	アジのムニエル和風ソース	油淋魚(ユーリンスイ)					
	360円 430円 税込388円 現金	274kcal 蛋17.6g 脂16.3g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	362kcal 蛋20.5g 脂17.6g 塩2.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	288kcal 蛋15.3g 脂20.5g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	373kcal 蛋22.5g 脂16.2g 塩1.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
<b>メインディッシュ</b>	さばの味噌煮	牛肉コロッケ	イカフリッターの甘酢あんかけ	ピリ辛焼鳥					
	200円 240円 税込216円 現金	239kcal 蛋11.1g 脂16.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	271kcal 蛋6.5g 脂14.9g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	390kcal 蛋13.6g 脂17.6g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	230kcal 蛋15.4g 脂15.4g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
<b>丼</b>	キムチビビンバ	三色のネバネバ丼	和風カツ丼	北海丼					
	300円 360円 税込324円 現金	594kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩3.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	550kcal 蛋16.4g 脂5.3g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	562kcal 蛋32.4g 脂10.3g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	617kcal 蛋18.5g 脂14.0g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
<b>ラーメン</b>	和風かき玉ラーメン	塩ラーメン	豚骨チャーシュー麺	醤油ラーメン					
	300円 360円 税込324円 現金	410kcal 蛋17.7g 脂4.7g 塩7.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	430kcal 蛋38.3g 脂14.2g 塩7.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
<b>セレクトデリ</b>	サーモンタルタル焼	ラザニア	ウインナーとブロッコリーのペンネ	茶碗蒸し					
	255kcal 蛋9.0g 脂15.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	206kcal 蛋3.5g 脂11.2g 塩3.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	117kcal 蛋5.7g 脂4.1g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	89kcal 蛋8.0g 脂4.4g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば					
	揚げ里芋	白身魚のアクアパッツァ	白身魚のバジル風味	キムチ煮込み					
	135kcal 蛋2.7g 脂6.8g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	131kcal 蛋14.6g 脂5.3g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	137kcal 蛋15.8g 脂6.2g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	58kcal 蛋4.2g 脂2.5g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば					
	マカロニサラダ	ピザ	コーンクリームコロッケ	イカと大根の煮物					
	122kcal 蛋3.9g 脂3.3g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	258kcal 蛋13.4g 脂11.1g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	334kcal 蛋5.1g 脂23.3g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	107kcal 蛋6.8g 脂0.4g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば					
 <b>ポーク&amp;アルコールフリーメニュー</b> この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません									
タンダリーチキン	イカ入りペンネのトマトソース	カレー風味ひよこ豆	若鶏の塩だれ焼						
280kcal 蛋19.0g 脂20.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	108kcal 蛋6.1g 脂0.7g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	207kcal 蛋5.7g 脂3.6g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	265kcal 蛋17.9g 脂19.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば						
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。									
※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります									

<b>昼食定番メニュー</b>	<b>平日のみ提供</b>	おにぎり Rice ball 100円 120円 (税込108円) (現金) 227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g	いなり寿司 Inari sushi 100円 120円 (税込108円) (現金) 126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	
		うどん(並) Udon(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	うどん(大) Udon(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	そば(並) Soba(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	そば(大) Soba(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば	麺トッピング 100円 120円 (税込108円) (現金)
	<b>土日も提供</b>	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は豚肉とアルコール類を使用しておりません。  
This mark which has green and yellow humans raise their hands means it doesn't use pork and



# 朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 11.27	【火】 11.28	【水】 11.29	【木】 11.30		
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付)  143gより多い場合は 1.3円/g+税	ひよこ豆とひじきの和え物 166kcal 蛋6.4g 脂9.6g 塩0.4g 卵 小麦 そば	照り焼きつくね 180kcal 蛋7.7g 脂9.9g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば	ウインナーとブロッコリーのペンネ 117kcal 蛋5.7g 脂4.1g 塩0.4g 卵 乳 小麦 そば	小松菜ソテー 141kcal 蛋4.8g 脂10.3g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば		
		玉子ロール 88kcal 蛋5.2g 脂3.8g 塩1.0g 卵 小麦 そば	ほうれん草オムレツ 153kcal 蛋9.2g 脂11.9g 塩0.7g 卵 小麦 そば	温泉玉子 143kcal 蛋12.0g 脂9.6g 塩0.3g 卵 小麦 そば	野菜オムレツ 153kcal 蛋8.1g 脂11.2g 塩0.6g 卵 小麦 そば		
		ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません					
		タンドリーチキン 280kcal 蛋19.0g 脂20.5g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	イカ入りペンネのトマトソース 108kcal 蛋6.1g 脂0.7g 塩0.7g 卵 小麦 そば	カレー風味ひよこ豆 207kcal 蛋5.7g 脂3.6g 塩0.1g 卵 小麦 そば	若鶏の塩だれ焼 265kcal 蛋17.9g 脂19.4g 塩1.0g 卵 小麦 そば		
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。					
朝食定番メニュー	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		

# 夕食 Dinner Menu

17:00-20:30

		【月】 11.27	【火】 11.28	【水】 11.29	【木】 11.30	
定食 A	ケイジャンチキン	ロースカツ	白身魚のタルタル焼き	ハニーチキン味噌ソース		
360円 税込388円	430円 現金	249kcal 蛋17.0g 脂14.1g 塩1.2g 卵 小麦 そば	482kcal 蛋21.8g 脂36.5g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	323kcal 蛋19.5g 脂22.4g 塩1.3g 卵 小麦 そば	288kcal 蛋21.1g 脂18.1g 塩2.8g 卵 小麦 そば	
定食 B	白身魚と彩り野菜の甘酢煮	さわらの中華あんかけ	和風タンドリーチキン	カレーのフリッター		
360円 税込388円	430円 現金	221kcal 蛋14.8g 脂7.4g 塩1.5g 卵 小麦 そば	300kcal 蛋17.0g 脂18.9g 塩2.0g 卵 乳 小麦 そば	295kcal 蛋21.2g 脂17.8g 塩1.7g 卵 小麦 そば	200kcal 蛋18.5g 脂10.3g 塩0.9g 卵 小麦 そば	
丼 小鉢付き	カツ丼	チャーハン	かき揚げ丼	イカ天丼		
360円 税込388円	430円 現金	690kcal 蛋19.7g 脂14.2g 塩2.0g 卵 小麦 そば	567kcal 蛋14.7g 脂11.0g 塩3.3g 卵 小麦 そば	737kcal 蛋11.1g 脂17.6g 塩2.5g 卵 小麦 そば	767kcal 蛋22.3g 脂14.5g 塩2.3g 卵 小麦 そば	
ラーメン 小鉢付き	和風かき玉ラーメン	塩ラーメン	豚骨チャーシュー麺	醤油ラーメン		
360円 税込388円	430円 現金	410kcal 蛋17.7g 脂4.7g 塩7.7g 卵 小麦 そば	399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g 卵 小麦 そば	430kcal 蛋38.3g 脂14.2g 塩7.5g 卵 小麦 そば	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 卵 小麦 そば	
和麺 小鉢付き	たぬきうどん	鶏南蛮そば	味噌煮込み風うどん	わかめそば		
360円 税込388円	430円 現金	305kcal 蛋9.5g 脂3.6g 塩6.8g 卵 小麦 そば	458kcal 蛋25.8g 脂7.1g 塩5.1g 卵 小麦 そば	400kcal 蛋19.8g 脂9.7g 塩4.2g 卵 小麦 そば	360kcal 蛋16.1g 脂2.2g 塩6.1g 卵 小麦 そば	

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
	土日も提供	カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳		