


昼食 Lunch Menu

11:30-13:30

	【月】 9.11	【火】 9.12	【水】 9.13	【木】 9.14	【金】 9.15	【土】 9.16	【日】 9.17	
定食 A 税込 360円 388円	ポークソテー 黒酢あん 220kcal 蛋11.3g 脂11.8g 塩1.8g エビ カニ 落花生 小麦 そば	鶏の天ぷら 辛子ポン酢 431kcal 蛋19.2g 脂27.9g 塩4.6g エビ カニ 落花生 小麦 そば	洋食屋さんの デミハンバーグ 232kcal 蛋13.2g 脂12.6g 塩1.8g エビ カニ 落花生 小麦 そば	野菜たっぷり豚しゃぶ ゴマ豆乳ソース 310kcal 蛋7.9g 脂26.0g 塩3.2g エビ カニ 落花生 小麦 そば	鶏のから揚げ 山賊ソース 416kcal 蛋18.6g 脂25.7g 塩2.0g エビ カニ 落花生 小麦 そば			
定食 B 税込 360円 388円	メバルのから揚げ おろしポン酢 215kcal 蛋15.9g 脂10.8g 塩2.9g エビ カニ 落花生 小麦 そば	さごしの 味噌マヨネーズ焼き 225kcal 蛋16.7g 脂16.1g 塩1.2g エビ カニ 落花生 小麦 そば	さばの塩焼き 341kcal 蛋17.5g 脂26.9g 塩1.3g エビ カニ 落花生 小麦 そば	白身魚フライ 和風きのこあん 191kcal 蛋13.0g 脂6.8g 塩2.8g エビ カニ 落花生 小麦 そば	あじのムニエル イタリアンソース 326kcal 蛋20.8g 脂23.2g 塩3.1g エビ カニ 落花生 小麦 そば			
メイン ディッシュ 税込 200円 216円								
丼 税込 300円 324円	ごぼうと豚肉の 玉子とじ丼 877kcal 蛋32.4g 脂25.0g 塩2.9g エビ カニ 落花生 小麦 そば	タコライス 745kcal 蛋24.1g 脂22.7g 塩1.6g エビ カニ 落花生 小麦 そば	焼肉ピラフ 503kcal 蛋12.4g 脂10.6g 塩3.0g エビ カニ 落花生 小麦 そば	和風チキンカツ丼 720kcal 蛋26.7g 脂16.7g 塩1.5g エビ カニ 落花生 小麦 そば	信田丼 569kcal 蛋17.4g 脂8.5g 塩2.3g エビ カニ 落花生 小麦 そば			
ラーメン 税込 300円 324円	冷し中華 443kcal 蛋16.2g 脂10.5g 塩4.7g エビ カニ 落花生 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 小麦 そば	味噌ラーメン 521kcal 蛋40.0g 脂18.2g 塩8.8g エビ カニ 落花生 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 小麦 そば	冷やし塩ラーメン 423kcal 蛋17.4g 脂7.0g 塩4.0g エビ カニ 落花生 小麦 そば			
セレクト デリ 1gあたり 1.3円+税	ポイルイカの 照焼きソース 136kcal 蛋22.4g 脂1.3g 塩1.3g エビ カニ 落花生 小麦 そば	豆腐ステーキ オクラトマトソース 68kcal 蛋6.1g 脂3.6g 塩0.0g エビ カニ 落花生 小麦 そば	肉じゃが 186kcal 蛋5.4g 脂8.9g 塩1.7g エビ カニ 落花生 小麦 そば	南瓜と糸こんに 煮物 93kcal 蛋2.3g 脂0.3g 塩0.9g エビ カニ 落花生 小麦 そば	春雨サラダ 102kcal 蛋1.7g 脂2.1g 塩0.9g エビ カニ 落花生 小麦 そば			
	厚揚げと大根の 煮物 168kcal 蛋7.7g 脂6.9g 塩1.8g エビ カニ 落花生 小麦 そば	山菜と切干大根の ナムル 114kcal 蛋6.5g 脂5.3g 塩1.8g エビ カニ 落花生 小麦 そば	コーンクリーム コロッケ 334kcal 蛋5.1g 脂23.3g 塩1.4g エビ カニ 落花生 小麦 そば	海藻サラダ 15kcal 蛋1.7g 脂0.3g 塩1.5g エビ カニ 落花生 小麦 そば	麻婆豆腐 136kcal 蛋6.2g 脂7.8g 塩1.7g エビ カニ 落花生 小麦 そば			
	ちくわ マカロニサラダ 221kcal 蛋5.2g 脂12.4g 塩0.6g エビ カニ 落花生 小麦 そば	ミートスパゲティ 173kcal 蛋6.7g 脂1.8g 塩0.9g エビ カニ 落花生 小麦 そば	オニオンリング 119kcal 蛋2.1g 脂6.6g 塩0.2g エビ カニ 落花生 小麦 そば	きのことチキンの ペペロンチーノ 194kcal 蛋7.5g 脂4.6g 塩0.8g エビ カニ 落花生 小麦 そば	シーフードドリア 118kcal 蛋5.8g 脂3.8g 塩0.5g エビ カニ 落花生 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・アルコール類を使用しておりません							
	若鶏の塩焼 289kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g エビ カニ 落花生 小麦 そば	ツナトマトパスタ 105kcal 蛋5.7g 脂0.6g 塩0.7g エビ カニ 落花生 小麦 そば	ささみと ブロッコリー 61kcal 蛋6.9g 脂1.3g 塩0.4g エビ カニ 落花生 小麦 そば	人参と4種豆 82kcal 蛋4.8g 脂1.7g 塩0.2g エビ カニ 落花生 小麦 そば	鮭の塩焼 172kcal 蛋28.1g 脂5.6g 塩1.1g エビ カニ 落花生 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								

昼食定番 メニュー	平日のみ 提供	おにぎり Rice ball 100円(税込108円) 227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g	いなり寿司 Inari sushi 100円(税込108円) 126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円(税込54円) 60kcal 蛋0.5g 脂3.0g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円(税込54円) 118kcal 蛋10.0g 脂6.4g 塩0.9g 小麦	
		うどん(並) Udon(regular) 230円(税込248円) 260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	うどん(大) Udon(large) 330円(税込356円) 359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	そば(並) Soba(regular) 230円(税込248円) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	そば(大) Soba(large) 330円(税込356円) 517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば	麺トッピング 50円(税込54円) 100円(税込108円)
	土日も 提供	ライス(小) Rice(small) 70円(税込75円) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円(税込118円) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円(税込32円) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円(税込162円) 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(税込270円) 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(税込356円) 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(税込162円) 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(税込216円) 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
alcohol any at all.



朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 9.11	【火】 9.12	【水】 9.13	【木】 9.14	【金】 9.15	
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	野菜コロッケ 251kcal 蛋3.8g 脂12.1g 塩0.9g エビ 卵 乳 小麦 そば	ソーセージ 263kcal 蛋10.9g 脂22.8g 塩1.5g エビ 卵 乳 小麦 そば	ベーコン 143kcal 蛋8.9g 脂8.0g 塩0.9g エビ 卵 乳 小麦 そば			
		厚焼き玉子 105kcal 蛋5.6g 脂5.6g 塩0.7g エビ 卵 乳 小麦 そば	オムレツ 149kcal 蛋6.3g 脂8.1g 塩1.1g エビ 卵 乳 小麦 そば	目玉焼き 161kcal 蛋8.8g 脂6.0g 塩0.7g エビ 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					
		若鶏の塩焼 289kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g エビ 卵 乳 小麦 そば	ツナトマトパスタ 105kcal 蛋5.7g 脂0.6g 塩0.7g エビ 卵 乳 小麦 そば	ささみと ブロッコリー 61kcal 蛋6.9g 脂1.3g 塩0.4g エビ 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(税込54円) 60kcal 蛋0.5g 脂3.0g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円(税込54円) 118kcal 蛋10.0g 脂6.4g 塩0.9g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円(税込75円) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円(税込118円) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円(税込32円) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		

夕食 Dinner Menu


17:00-19:00

	【月】 9.11	【火】 9.12	【水】 9.13	【木】 9.14	【金】 9.15	【土】 9.16	【日】 9.17
定食 A 税込 360円 388円	さわらの 生姜醤油あんかけ 223kcal 蛋21.3g 脂9.8g 塩2.8g エビ 卵 乳 小麦 そば	豚肉の ごま味噌焼き 467kcal 蛋14.8g 脂37.0g 塩1.6g エビ 卵 乳 小麦 そば	ロースカツ 739kcal 蛋29.9g 脂50.7g 塩2.2g エビ 卵 乳 小麦 そば	鶏タルタル焼き 485kcal 蛋28.4g 脂31.5g 塩4.1g エビ 卵 乳 小麦 そば	ハンバーグ 青しそおろしソース 248kcal 蛋15.4g 脂11.8g 塩4.0g エビ 卵 乳 小麦 そば		
定食 B 税込 360円 388円	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						
	鶏のから揚げ 332kcal 蛋15.9g 脂26.1g 塩0.8g エビ 卵 乳 小麦 そば	白身魚フライ 和風タルタルソース 303kcal 蛋11.9g 脂19.6g 塩1.6g エビ 卵 乳 小麦 そば	いわしの カレームニエル 158kcal 蛋10.7g 脂9.8g 塩0.6g エビ 卵 乳 小麦 そば	イカの天ぷら おろし塩ポン酢 211kcal 蛋10.2g 脂9.9g 塩1.3g エビ 卵 乳 小麦 そば	さばのから揚げ 和風きのこあん 366kcal 蛋16.1g 脂28.0g 塩2.5g エビ 卵 乳 小麦 そば		
丼 小鉢付き 税込 360円 388円	シーフードピラフ 509kcal 蛋14.8g 脂4.9g 塩2.5g エビ 卵 乳 小麦 そば	鶏の照焼き丼 704kcal 蛋23.8g 脂20.4g 塩1.8g エビ 卵 乳 小麦 そば	あんかけ炒飯 596kcal 蛋18.6g 脂12.5g 塩1.7g エビ 卵 乳 小麦 そば	鶏ちゃん丼 746kcal 蛋25.2g 脂18.1g 塩2.4g エビ 卵 乳 小麦 そば	ハッシュドポーク 781kcal 蛋18.1g 脂25.3g 塩3.1g エビ 卵 乳 小麦 そば		
ラーメン 小鉢付き 税込 360円 388円	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ 卵 乳 小麦 そば	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ 卵 乳 小麦 そば	味噌ラーメン 521kcal 蛋40.0g 脂18.2g 塩8.8g エビ 卵 乳 小麦 そば	豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ 卵 乳 小麦 そば	冷やし塩ラーメン 423kcal 蛋17.4g 脂7.0g 塩4.0g エビ 卵 乳 小麦 そば		
和麺 小鉢付き 税込 360円 388円	カレーうどん 558kcal 蛋19.0g 脂22.4g 塩3.7g エビ 卵 乳 小麦 そば	山菜おろしそば 380kcal 蛋17.4g 脂2.4g 塩6.7g エビ 卵 乳 小麦 そば	ちくわ天うどん 428kcal 蛋12.0g 脂7.9g 塩8.3g エビ 卵 乳 小麦 そば	豚肉と椎茸の とろみあんそば 490kcal 蛋21.9g 脂9.2g 塩5.9g エビ 卵 乳 小麦 そば	コーンとじうどん 410kcal 蛋18.4g 脂6.8g 塩8.1g エビ 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(税込54円) 60kcal 蛋0.5g 脂3.0g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円(税込54円) 118kcal 蛋10.0g 脂6.4g 塩0.9g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円(税込75円) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円(税込118円) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円(税込32円) 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(税込162円) 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(税込270円) 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(税込356円) 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(税込162円) 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(税込216円) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

昼食 Lunch Menu

11:30-13:30

		【月】 9.18	【火】 9.19	【水】 9.20	【木】 9.21	【金】 9.22	【土】 9.23	【日】 9.24	
定食 A			鶏南蛮 タルタルソースかけ 516kcal 蛋17.4g 脂38.7g 塩2.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンの ミートソース焼き 316kcal 蛋15.9g 脂21.9g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	おろしハンバーグ わさび醤油 322kcal 蛋15.6g 脂15.4g 塩2.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏肉の スタミナ焼き 324kcal 蛋17.6g 脂24.1g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
	税込 360円 388円								
定食 B			イカの七味照焼き 101kcal 蛋14.4g 脂0.8g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	洋食屋さんの クリームコロッケ 497kcal 蛋9.4g 脂36.4g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	いわしと青じそ 和風マリネ 343kcal 蛋16.6g 脂20.6g 塩2.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	エビカツの オーロラソース 520kcal 蛋64.4g 脂47.4g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
	税込 360円 388円								
メイン ディッシュ									
税込 200円 216円									
丼			ジャアジャア飯 728kcal 蛋25.9g 脂17.4g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏つくね親子丼 632kcal 蛋20.1g 脂10.7g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚焼肉丼 735kcal 蛋20.8g 脂21.1g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	どて牛丼 843kcal 蛋22.3g 脂30.4g 塩3.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
	税込 300円 324円								
ラーメン			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 521kcal 蛋40.0g 脂18.2g 塩8.8g 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			
	税込 300円 324円								
セレクト デリ	1gあたり 1.3円+税		ブロッコリーの あんかけ 126kcal 蛋6.1g 脂8.4g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	餃子の 黒酢野菜あんかけ 221kcal 蛋7.1g 脂10.7g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	タンドリーチキン 540kcal 蛋21.7g 脂38.4g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚しゃぶサラダ風 178kcal 蛋9.8g 脂12.5g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
			ミーゴレン 368kcal 蛋10.2g 脂17.6g 塩3.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ちくわと切干大根の 梅風味 110kcal 蛋5.9g 脂1.7g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	厚揚げと白菜の 煮浸し 79kcal 蛋4.1g 脂3.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	里芋の煮ころがし 110kcal 蛋3.4g 脂0.2g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
			小松菜の ピーナッツ和え 89kcal 蛋4.7g 脂5.1g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	焼きうどん 148kcal 蛋4.5g 脂4.7g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	きのこパスタ 215kcal 蛋5.9g 脂9.4g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ツナドリア 123kcal 蛋5.4g 脂3.8g 塩0.5g 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・アルコール類を使用しておりません							
				ペンネアラビアータ 234kcal 蛋9.2g 脂6.3g 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をご用意致します。							
※セレクトデリりの成分値は食材100gに対しての表記になります									

昼食定番 メニュー	平日のみ 提供	おにぎり Rice ball 100円(税込108円) 227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g	いなり寿司 Inari sushi 100円(税込108円) 126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円(税込54円) 60kcal 蛋0.5g 脂3.0g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円(税込54円) 118kcal 蛋10.0g 脂6.4g 塩0.9g 小麦	
		うどん(並) Udon(regular) 230円(税込248円) 260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	うどん(大) Udon(large) 330円(税込356円) 359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	そば(並) Soba(regular) 230円(税込248円) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	そば(大) Soba(large) 330円(税込356円) 517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば	麺トッピング 50円(税込54円) 100円(税込108円)
	土日も 提供	ライス(小) Rice(small) 70円(税込75円) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円(税込118円) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円(税込32円) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円(税込162円) 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(税込270円) 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(税込356円) 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(税込162円) 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(税込216円) 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
alcohol any at all.



朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 9.18	【火】 9.19	【水】 9.20	【木】 9.21	【金】 9.22
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					
	 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					
	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(税込54円) 60kcal 蛋0.5g 脂3.0g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円(税込54円) 118kcal 蛋10.0g 脂6.4g 塩0.9g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円(税込75円) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円(税込118円) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円(税込32円) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g	

夕食 Dinner Menu

17:00-19:00

	【月】 9.18	【火】 9.19	【水】 9.20	【木】 9.21	【金】 9.22	【土】 9.23	【日】 9.24
定食 A 税込 360円 388円		ポークピカタ 467kcal 蛋20.0g 脂30.0g 塩2.7g 卵 小麦	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 卵 小麦	ポークソテー ジンジャーソース 302kcal 蛋15.0g 脂20.5g 塩2.1g 卵 小麦	チキンと野菜の トマト煮 428kcal 蛋21.3g 脂30.7g 塩1.5g 卵 小麦		
定食 B 税込 360円 388円	 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						
		さんまフライ 354kcal 蛋13.5g 脂24.9g 塩0.9g 卵 小麦	鮭の和風ムニエル 387kcal 蛋20.8g 脂23.9g 塩2.2g 卵 小麦	アジの塩焼き 73kcal 蛋12.4g 脂2.1g 塩1.1g 卵 小麦	さわらの七味唐揚 おろしポン酢 217kcal 蛋17.8g 脂11.9g 塩2.5g 卵 小麦		
丼 小鉢付き 税込 360円 388円		豚キムチ炒飯 756kcal 蛋23.9g 脂26.4g 塩5.0g 卵 小麦	ナシゴレン 717kcal 蛋27.5g 脂18.7g 塩2.9g 卵 小麦	キーマカレー 751kcal 蛋17.9g 脂20.6g 塩3.2g 卵 小麦	レタス炒飯 571kcal 蛋15.2g 脂11.7g 塩3.2g 卵 小麦		
ラーメン 小鉢付き 税込 360円 388円		豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g 卵 小麦	味噌ラーメン 521kcal 蛋40.0g 脂18.2g 塩8.8g 卵 小麦	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 卵 小麦	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g 卵 小麦		
和麺 小鉢付き 税込 360円 388円		野菜天そば 444kcal 蛋17.9g 脂6.4g 塩6.1g 卵 小麦	田舎うどん 440kcal 蛋20.8g 脂10.2g 塩7.8g 卵 小麦	肉そば 573kcal 蛋24.1g 脂15.6g 塩8.1g 卵 小麦	きつねうどん 488kcal 蛋16.1g 脂11.2g 塩6.0g 卵 小麦		

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円(税込54円) 60kcal 蛋0.5g 脂3.0g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円(税込54円) 118kcal 蛋10.0g 脂6.4g 塩0.9g 小麦	本日の味噌汁 Miso soup 30円(税込32円) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円(税込75円) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円(税込118円) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g			
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円(税込162円) 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(税込270円) 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(税込356円) 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(税込162円) 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(税込216円) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳