

# Weekly Menu



	6月21日 (月)					6月22日 (火)					6月23日 (水)					6月24日 (木)					6月25日 (金)					6月26日 (土)				
<b>定食A</b> Lunch A 	さわらの西京焼き					さごしの照り焼き					さば南蛮					カレーの煮付け					鮭のみそ漬け焼き									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)					
	637	35.3	17.3	94.5	2.6	673	35.0	14.6	98.0	3.9	972	28.4	49.1	106.5	2.9	532	27.5	5.3	91.7	3.9	619	32.0	6.7	104.0	3.6					
<b>定食B</b> Lunch B 	デミたまチーズハンバーグ & 栗かぼちゃコロッケ					日本唐揚協会認定【大分】 ゆず胡椒から揚げ					日本全国味めぐり【広島】 呉の肉じゃが					三元豚ロースとんかつ ねぎたっぷり おろしポン酢					鶏唐揚げ香味ソース									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)					
	909	28.7	32.1	130.4	4.3	971	40.3	37.1	117.8	4.1	851	30.0	30.7	121.7	3.7	737	25.4	19.7	113.4	4.5	859	42.0	33.9	95.8	4.2					
<b>丼</b> Rice bowl 	ご当地【岐阜】 あんかけかつ丼					【平成トレンドグルメ】 平成ブルコギ丼					ロコモコハンバーグ 温玉添え					鶏肉のしょうが焼き丼 温玉のせ					豚肉の卵とし丼									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)					
	646	15.4	13.7	111.5	2.7	757	22.1	26.3	106.9	3.0	656	23.1	16.9	99.8	2.1	785	37.4	29.4	90.8	1.7	767	29.8	23.3	107.4	2.9					
<b>ライブ</b> Live 	肉そば ラー油仕立て					とろーりオムカレー & びっくりメンチカツ					鶏照りチーズ焼き					【アルボルト監修】 ころっとお肉のミートソースDON デザート付き					チャーシューと味玉の とんこつ つけ麺									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)					
	989	35.0	53.9	91.3	10.6	1089	27.3	49.4	132.2	5.1	999	50.6	42.3	103.7	4.0	742	23.9	28.0	102.3	4.1	674	41.0	19.7	81.1	10.1					
<b>日替カレー</b> Curry 	タイ風グリーンカレー					ごろっと野菜の ビーフカレー 温玉のせ					海老フライカレー					牛すじカレー					スパイスコロッケカレー									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)					
	574	15.3	14.5	91.7	1.8	670	19.1	20.4	98.4	2.2	609	12.6	12.0	109.3	2.4	552	20.0	7.3	99.1	1.8	766	13.6	19.4	132.4	3.6					
<b>日替中華麺</b> Chinese Noodle 	尾道ラーメン					鶏チャーシュー 塩ラーメン					とんこつ醤油らーめん					四川汁なし担々麺					辛味噌らーめん									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)					
	690	21.4	32.7	74.2	8.3	697	31.0	22.4	90.6	8.8	510	22.3	12.0	75.3	5.7	838	28.4	45.0	76.4	4.8	521	18.7	16.6	80.0	7.7					
<b>パスタ</b> Pasta 																														

定休日

