

# Weekly Menu



	4月13日 (月)					4月14日 (火)					4月15日 (水)					4月16日 (木)					4月17日 (金)					4月18日 (土)				
定食A Lunch A	【おいしい魚の日】 赤魚の米糍漬け焼き ￥510					ますの塩麴焼き ￥480					さばの レモンハーブグリル ￥480					白身魚の ペッパーマヨ焼き ￥480					ぶりの照り焼き ￥480									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	503	25.1	9.9	81.7	2.8	492	20.5	7.2	86.2	2.8	691	21.9	26.2	90.0	2.7	589	19.6	22.1	81.1	2.6	569	25.1	13.9	83.5	2.6					
定食B Lunch B	鶏天 ￥510					ハンバーグ ラタトゥイユソース ￥510					日本唐揚協会認定 鶏の唐揚げ ￥510					チキンとトマトのドリア ￥510					日本全国味めぐり 【広島】 呉の肉じゃが ￥510									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	703	33.3	25.1	88.2	3.7	608	18.9	16.4	100.4	3.3	750	30.9	24.7	103.3	3.2	655	24.1	31.2	67.4	5.7	671	16.8	17.7	119.7	3.3					
丼 Rice bowl	葱チャーシュー炒飯 ￥420					デミたまとんかつ丼 ￥420					麻婆茄子丼 ￥420					豚角煮丼 ￥420					鶏唐揚げ丼 甘辛だれ ￥420									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	539	11.7	14.7	93.2	3.1	614	12.7	16.9	105.2	1.9	608	13.1	19.4	98.5	4.0	458	14.2	4.0	94.6	2.4	672	22.0	26.0	89.5	2.0					
ライブ Live	四川麻婆まぜそば ￥510					豚キムチ 温玉添え ￥510					とろーりオムカレー &カニクリームコロッケ ￥510					チャーシューと温玉の 魚介とんこつつけ麺 ￥510					【中野大勝軒】 元祖つけそば ￥510									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	599	27.2	18.1	76.8	3.4	674	20.5	26.3	91.3	3.1	731	19.2	26.2	105.7	3.9	580	26.2	16.8	75.9	7.1	736	25.9	24.9	92.5	6.6					
日替カレー Curry	海老カツ 野菜カレー ￥440					ごろっと野菜カレー 温玉のせ ￥440					栗かぼちゃコロッケ カレー ￥440					メンチカツカレー ￥440					プチ豚カツ 野菜カレー ￥440									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	607	14.0	13.9	110.0	4.5	578	13.8	12.3	106.4	4.0	639	10.6	17.6	112.0	2.9	750	14.6	27.8	112.9	3.4	627	11.8	17.7	109.4	4.5					
日替麺 Noodle	かき玉明太子うどん ￥440					味玉塩らーめん ￥440					【瀬戸内グルメ】 広島 尾道ラーメン ￥440					とんこつ醤油らーめん ￥440					辛味噌らーめん ￥440									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	443	17.0	4.7	78.7	5.3	464	22.4	7.0	72.3	7.4	553	18.2	19.9	71.1	5.3	506	21.7	11.2	75.7	5.7	520	20.6	10.8	80.8	8.0					
パスタ Pasta	トマトカルボナーラ ￥450					ツナと水菜の和風パスタ ￥450					バジルと モッツアレラの トマトソーススパゲティ ￥450					明太子クリームパスタ ￥450					豚肉のペペロンチーノ ￥450									
	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)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
	735	25.1	32.0	86.3	3.1	591	17.3	28.2	67.0	3.8	404	15.6	7.3	71.0	2.5	596	22.3	17.6	89.1	3.1	674	18.8	30.6	83.0	3.3					
常設 メニュー Regular Menu																														
	鶏からあなかけ卵とじ丼 ￥420 605 19.3 21.6 2.3					カフエコープよりご提供いたします ポークカレー ￥350 554 8.9 8.0 2.4					かけうどん かけそば ￥240 379 10.3 1.9 3.1					醤油ラーメン ￥360 473 18.8 9.9 6.3														

定休日