

Weekly Menu



	7月31日 (月)					8月1日 (火)					8月2日 (水)					8月3日 (木)					8月4日 (金)					8月5日 (土)									
定食A Lunch A 	【おいしい魚の日】 ホッケの スタミナ漬け焼き					さわらの照り焼き					さばの味噌煮					かれいの煮付け					【おすすめ】 ジャンボ鰯フライ					<h2>定休日</h2>									
	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)	食塩相当量 (g)
	526	31.2	7.8	83.3	2.3	566	26.9	10.5	90.4	2.6	693	23.3	24.6	91.6	3.0	461	21.6	2.7	88.8	4.1	803	30.4	22.3	122.0	5.1										
定食B Lunch B 	とんてき(四日市)と きんぴらごぼう					チキンの チーズパン粉焼き					【定番祭り!】 三元豚ロースカツの ピリ辛たれ					揚げ鶏の胡麻塩だれ					スタミナポーク焼肉 &牛肉ポテトコロッケ														
	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)	食塩相当量 (g)
	730	27.2	22.5	104.6	4.6	787	39.1	28.5	96.2	3.6	784	24.0	30.6	105.6	4.3	827	34.0	37.1	91.9	3.5	859	24.3	32.4	121.5	3.3										
丼 Rice bowl 	チキン南蛮丼					豚肉の味噌炒め丼					焼き鳥ねぎま丼					豚すき丼					蒸し鶏と白菜キムチ丼														
	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)	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)					
	778	26.5	27.4	109.6	1.4	629	24.3	18.1	95.9	2.2	654	26.6	15.6	104.7	3.7	760	23.2	28.1	105.9	3.6	468	18.8	3.0	94.5	2.8										
ライブ Live 	月見ハンバーグ デミグラスソース					とろーりオムカレー &カニクリームコロッケ					香味つけ麺 温玉添え					和風おろしハンバーグ					【日本全国味めぐり】 ご当地 広島つけ麺														
	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)	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)					
	796	31.2	26.9	109.6	3.1	811	17.8	30.3	120.5	4.4	565	24.1	16.0	75.9	7.1	732	24.6	21.7	113.5	3.7	640	25.7	20.9	81.7	7.6										
日替カレー Curry 	タイ風グリーンカレー					ビーフカレー					ごろっと野菜カレー 温玉のせ					メンチカツ野菜カレー					ポークウイナー野菜カレー														
	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)	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)					
	547	15.3	14.5	91.7	1.8	639	13.5	21.6	102.6	4.3	577	13.8	12.3	106.1	3.9	788	14.7	26.9	126.4	4.5	679	17.9	22.0	107.3	4.9										
日替麺 Noodle 	【日本全国味めぐり】 広島 尾道ラーメン					【日本全国味めぐり】 広島 尾道ラーメン					から揚げラーメン					から揚げラーメン					から揚げラーメン														
	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)	食塩相当量 (g)					
	597	20.3	22.9	73.7	7.1	597	20.3	22.9	73.7	7.1	563	28.8	15.1	73.7	7.0	563	28.8	15.1	73.7	7.0	563	28.8	15.1	73.7	7.0										
パスタ Pasta 	半熟卵の ミートソーススパゲティ					半熟卵の ミートソーススパゲティ					半熟卵の ミートソーススパゲティ					半熟卵の ミートソーススパゲティ					半熟卵の ミートソーススパゲティ														
	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)	食塩相当量 (g)					
	552	18.9	16.0	78.3	2.8	552	18.9	16.0	78.3	2.8	593	18.9	20.6	78.3	2.8	593	18.9	20.6	78.3	2.8	593	18.9	20.6	78.3	2.8										