

		6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369	エビカツ＆コロッケ 546kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 69g	信州 鶏の山賊焼 533kcal 食塩相当量 3.5g 野菜類 54g	豚肉スタミナ炒め 450kcal 食塩相当量 3.0g 野菜類 146g	ヒレカツ＆メンチカツ丼 758kcal 食塩相当量 3.3g 野菜類 27g	牛しゃぶのゴマだれかけ 358kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 40g
Bセット	369	赤魚のネギみそ焼き 132kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 29g	サバのゴマ醤油焼き 383kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 50g	カレイの唐揚げ薬味ソース 148kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 57g	たの加-ヒ- 衤-炒め野菜添え 234kcal 食塩相当量 1.4g 野菜類 151g	イカのバジルフリッター 200kcal 食塩相当量 1.4g 野菜類 57g
Cセット	369	牛肉のエスニック丼 746kcal 食塩相当量 2.3g 野菜類 86g	カニピラフ 663kcal 食塩相当量 3.7g 野菜類 33g	中華風そぼろ丼 758kcal 食塩相当量 4.2g 野菜類 74g	筑前煮 275kcal 食塩相当量 2.8g 野菜類 195g	回鍋肉丼 708kcal 食塩相当量 2.9g 野菜類 77g
セット小鉢		春雨の中華和え 32kcal 食塩相当量 0.7g 野菜類 21g	ホウレン草の山かけ 16kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 35g	ア-リ-のル-ナツ和え 19kcal 食塩相当量 0.2g 野菜類 30g	ツナとキャベツのボン酢和え 23kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 23g	ワカメと胡瓜の酢の物 21kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 17g
		ミかんもの含め煮 58kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 13g	レンコン金平 56kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 25g	厚揚げのカニ風味あんかけ 24kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 2g	南瓜のオイスター炒め 61kcal 食塩相当量 0.2g 野菜類 35g	衤-トとコ-の加-風味和え 112kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 39g
スマートミール	369	揚げ鰯のトマト"レモン"衤ト 654kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 172g	豚肉と高野豆腐の炒め衤ト 644kcal 食塩相当量 3.2g 野菜類 200g	鶏肉のｽｽｰﾄﾞ"ﾊﾝ"粉焼き衤ト 568kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 140g	メノリのボテマヨ照焼き衤ト 667kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 189g	鶏肉の塩麹唐揚げ衤ト 679kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 144g
味噌汁	46	日替わり				

週替りカレー	442～	ビーフカツカレー				
		805kcal 野菜類61 g 食塩相当量3.9 g				
定番カレー	264	ポークカレー				
		574kcal 野菜類51 g 食塩相当量3.4 g				
ミニ丼	196	炊き込みご飯 230kcal 食塩相当量 1.1g 野菜類 16g	親子丼 374kcal 食塩相当量 1.4g 野菜類 22g	ミニカツ丼 405kcal 食塩相当量 1.1g 野菜類 9g	ミニ炒飯 243kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 3g	鶏天丼 536kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 1g
日替わりサラダ	125	マカロニサラダ 66kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	玉子サラダ 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	ポテトサラダ 66kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 104g	海藻サラダ 27kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 73g	ゴボウサラダ 73kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 112g
定番小鉢	100	チヂミ・冷奴・スイーツ				
ラーメン	256～	ラーメン(醤油) 413kcal 食塩相当量 8.3g 野菜類 23g	とんこつ醤油ラーメン 463kcal 食塩相当量 7.6g 野菜類 23g	ラーメン(塩) 409kcal 食塩相当量 9.4g 野菜類 23g	神楽坂芝居修磨特冷やし蕎 628kcal 食塩相当量 7.3g 野菜類 42g	ラーメン(みそ) 467kcal 食塩相当量 9.0g 野菜類 23g
冷しうどん・冷しそば	255	冷しうどん・冷しそば				
		334kcal 野菜類3g 食塩相当量6.3g 320kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.0g				
うどん・そば	125	うどん・そば				
		347kcal 野菜類3g 食塩相当量6.8g 333kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.5g				
和麺トッピング アラカルト麺	65～	カレーうどん 475kcal 食塩相当量 4.2g 野菜類 32g	とうろ 32kcal 食塩相当量 0.0g 野菜類 50g	かき揚げ 122kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 56g	温泉玉子 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 0g	野菜天ぷら 150kcal 食塩相当量 0.1g 野菜類 61g

		6/23	6/24	6/25	6/26	6/27
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369	ブルコギ（韓国風焼き肉） 297kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 170g	豚ロース丼 924kcal 食塩相当量 3.9g 野菜類 10g	和風おろしチキンカツ 421kcal 食塩相当量 3.8g 野菜類 81g	豚肉の唐揚げきのこあん 330kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 93g	鶏肉のチリソース 473kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 81g
Bセット	369	ホキの和風サラダ仕立て 171kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 51g	タラのクリームソースセット 685kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 144g	タラのチーズ焼き 241kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 56g	メバルの香り味噌焼き 185kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 28g	ブリの山賊焼き 306kcal 食塩相当量 1.7g 野菜類 43g
Cセット	369	豚みそ丼 881kcal 食塩相当量 2.6g 野菜類 65g	牛肉とごぼうの芽の炒め 390kcal 食塩相当量 3.1g 野菜類 151g	ナシゴレン 583kcal 食塩相当量 2.7g 野菜類 48g	牛肉のピリ辛炒め丼 687kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 72g	デミカツライス 705kcal 食塩相当量 3.7g 野菜類 30g
セット小鉢		オクラともやしのお浸し 6kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 27g	野菜とわか豆の和え 61kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 18g	野菜とわか豆の中華和え(S) 25kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 28g	レンコンの甘酢和え 21kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 28g	青梗菜の中華風お浸し(S) 20kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 30g
		キャベツと厚揚げの煮物 26kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 25g	ミニトマトとアスパラガスの炒め 35kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 28g	五目豆 45kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 16g	昆布と白菜のピリ辛炒め 32kcal 食塩相当量 0.8g 野菜類 30g	大根金平 29kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 35g
		鶏肉の唐揚げ梅おろしセット 663kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 198g	タラのクリームソースセット 685kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 144g	トマト麻婆豆腐セット 674kcal 食塩相当量 2.3g 野菜類 191g	牛肉と厚揚げのピリ辛炒めセット 655kcal 食塩相当量 2.6g 野菜類 171g	揚げカレイのみぞれあんセット 657kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類 168g
味噌汁	46	日替わり				

週替りカレー	442～	ハンバーグ&目玉焼きカレー				
		858kcal 野菜類49g 食塩相当量3.4g				
定番カレー	264	ポークカレー				
		574kcal 野菜類51g 食塩相当量3.4g				
ミニ丼	196	麻婆丼 354kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類 3g	メンチカツ丼 462kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 13g	牛カルビ丼 287kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 30g	ミニ炒飯 243kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 3g	親子そぼろ丼 317kcal 食塩相当量 0.7g 野菜類 0g
日替わりサラダ	125	ポテトサラダ 66kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 104g	スパゲティサラダ 65kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 82g	海藻サラダ 27kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 73g	玉子サラダ 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	ゴボウサラダ 73kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 112g
定番小鉢	100	揚げたご焼き・冷奴・スイーツ				
ラーメン	256～	ラーメン(醤油) 413kcal 食塩相当量 8.3g 野菜類 23g	ラーメン(とんこつ) 360kcal 食塩相当量 6.7g 野菜類 21g	ラーメン(塩) 409kcal 食塩相当量 9.4g 野菜類 23g	香味胡麻の旨辛冷し牛肉麺 645kcal 食塩相当量 5.3g 野菜類 66g	ラーメン(みそ) 467kcal 食塩相当量 9.0g 野菜類 23g
冷しうどん・冷しそば	255	冷しうどん・冷しそば				
		334kcal 野菜類3g 食塩相当量6.3g 320kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.0g				
うどん・そば	125	うどん・そば				
		347kcal 野菜類3g 食塩相当量6.8g 333kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.5g				
和麺トッピング アラカルト種	65～	カレーうどん 472kcal 食塩相当量 4.2g 野菜類 32g	イカ天 140kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 0g	かき揚げ 122kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 56g	山菜おろし 13kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 75g	すき煮 192kcal 食塩相当量 1.1g 野菜類 45g

		6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369	豚肉のナッパ [®] 粉焼き 398kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 49g	なごや手羽先風から揚げ [®] 409kcal 食塩相当量 3.3g 野菜類 41g	チーズメンチカツ&フランク 366kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 71g	カレー [®] の根菜 [®] が添え 399kcal 食塩相当量 1.7g 野菜類 74g	牛肉の生姜焼き 412kcal 食塩相当量 1.6g 野菜類 122g
Bセット	369	タラの磯辺揚げ 414kcal 食塩相当量 1.0g 野菜類 74g	ホキの明太マヨ焼き 364kcal 食塩相当量 1.4g 野菜類 62g	メバルのレモン醤油ソース 192kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 55g	ブリのみそ焼き 281kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 91g	黒酢酢豚 553kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 179g
Cセット	369	鶏井 703kcal 食塩相当量 3.3g 野菜類 3g	ネギ塩豚井 780kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 8g	和風ビビンバ井 737kcal 食塩相当量 4.7g 野菜類 61g	牛玉井 622kcal 食塩相当量 2.3g 野菜類 71g	鮭そぼろ井 640kcal 食塩相当量 3.3g 野菜類 22g
セット小鉢		コニヤ [®] とイカ [®] のピリ辛炒め 31kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 26g	マカロニとツナのサラダ 59kcal 食塩相当量 0.8g 野菜類 13g	春雨と胡瓜のゴマ風味和え 50kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 27g	大根の梅しほ和え 6kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 25g	ホウレン草と油揚げのお浸し 20kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 37g
		竹輪とイカ [®] の柚子醤油和え 23kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 33g	大学芋 85kcal 食塩相当量 0.1g 野菜類 20g	イカ [®] とさつま揚げの金平 51kcal 食塩相当量 0.7g 野菜類 18g	高菜とじゃが芋の炒め 46kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 33g	里芋の煮物 26kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 29g
		野菜たっぷりブルコギセット 648kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 239g	さばの竜田揚げセット 651kcal 食塩相当量 2.5g 野菜類 250g	ヤンニョムチキンセット 679kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 142g	照焼チーズハンバーグセット 670kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 171g	豚肉のシリアル [®] ソースセット 656kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 152g
味噌汁	46	日替わり				

週替りカレー	442～	ビザ [®] ソースカツカレー				
		922kcal 野菜類49g 食塩相当量3.6g				
定番カレー	264	ポークカレー				
		574kcal 野菜類51g 食塩相当量3.4g				
ミニ丼	196	チキンカツ丼 348kcal 食塩相当量 1.4g 野菜類 9g	ドライカレー 320kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 30g	牛丼 424kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 58g	ミニ炒飯 244kcal 食塩相当量 1.7g 野菜類 3g	ミニ唐揚げ丼 423kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 13g
日替わりサラダ	125	ポテトサラダ 66kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 104g	玉子サラダ 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	パンブキンサラダ 59kcal 食塩相当量 0.1g 野菜類 83g	スバゲティサラダ 65kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 82g	海藻サラダ 27kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 73g
定番小鉢	100	お好み申揚げ・冷奴・スイーツ				
ラーメン	256～	和風ラーメン 370kcal 食塩相当量 7.4g 野菜類 18g	ラーメン(とんこつ) 360kcal 食塩相当量 6.7g 野菜類 21g	ラーメン(塩) 409kcal 食塩相当量 9.4g 野菜類 23g	豚 魚介醤油つけ麺 [®] 723kcal 食塩相当量 7.8g 野菜類 21g	ラーメン(みそ) 467kcal 食塩相当量 9.0g 野菜類 23g
冷しうどん・冷しそば	255	冷しうどん・冷しそば				
うどん・そば	125	334kcal 野菜類3g 食塩相当量6.3g 320kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.0g				
		うどん・そば				
和麺トッピングアラカルト麺	65～	347kcal 野菜類3g 食塩相当量6.8g 333kcal 野菜類3g 食塩相当量 6.5g				
		カレーうどん 475kcal 食塩相当量 4.2g 野菜類 32g	揚げもち 106kcal 食塩相当量 0.0g 野菜類 0g	かき揚げ 122kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 56g	温泉玉子 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 0g	野菜天ぷら 150kcal 食塩相当量 0.1g 野菜類 61g