

		5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369	クリスピーチキン 492kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 47g	備長炭使用 炭火焼鳥丼 631kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 16g	メンチカツ&おろし豚しゃぶ 479kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 59g	エビカツ丼 769kcal 食塩相当量 2.7g 野菜類 29g	メキシカンチキン 352kcal 食塩相当量 2.1g 野菜類 39g
		カレイの煮付け 142kcal 食塩相当量 3.4g 野菜類 106g	赤魚のみそ焼き 193kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 95g	タラの衣揚げゴマみそだれ 394kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 83g	ブリのとろろ焼き 255kcal 食塩相当量 2.5g 野菜類 101g	サバのみそ煮 373kcal 食塩相当量 3.1g 野菜類 79g
Bセット	369					
Cセット	369	スタミナ丼 828kcal 食塩相当量 3.2g 野菜類 152g	揚げ豚と野菜の香味だれ 398kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 117g	牛肉のピリ辛炒め丼 687kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 72g	ロールキャベツ（コンソメ） 184kcal 食塩相当量 3.2g 野菜類 179g	豚肉の玉子とじ丼 783kcal 食塩相当量 2.3g 野菜類 52g
セット小鉢		小松菜と彩り豆のじょうろ和え 28kcal 食塩相当量 0.2g 野菜類 37g	高野豆腐の煮物 32kcal 食塩相当量 1.0g 野菜類 8g	ひじきとチーズのサラダ 42kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 18g	枝豆入りｽｸﾗｯﾌﾟﾚｯｸﾞ 103kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 17g	ｷｬﾛｰ草とﾍﾞｰｺﾝのｼﾃｰ 28kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 40g
		かみなりこんにゃく 31kcal 食塩相当量 0.8g 野菜類 35g	小松菜ともやしのナムル 18kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 41g	炒めなます 55kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 28g	ｷｬﾊﾞﾁのﾏｽﾀｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(S) 23kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 22g	レンコンの明太マヨ和え 85kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 25g
スマートミール	369	野菜たっぷりブルコギセット 649kcal 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	豚肉のｼｬﾘﾋﾞﾝﾌｿｰｽセット 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～	ハンバーグ目玉焼きカレー				
		858kcal 野菜類49 g 食塩相当量3.4 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	ミニ親子丼 317kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 30g	ドライカレー 320kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 30g	竹の子ご飯 214kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 0g	炒飯 243kcal 食塩相当量 1.8g 野菜類 3g	から揚げ丼 423kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 13g
		ゴボウサラダ 73kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 112g	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	玉子サラダ 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g	マカロニサラダ 66kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g
定番小鉢	100	・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	黒胡椒塩々麺 684kcal 食塩相当量 6.4g 野菜類 83g	和風ラーメン 370kcal 食塩相当量 7.4g 野菜類 18g
		おにぎり				
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 475kcal 食塩相当量 4.2g 野菜類 32g	温泉玉子 73kcal 食塩相当量 0.2g 野菜類 0g	かき揚げそば 461kcal 食塩相当量 6.7g 野菜類 60g	なめこおろし 17kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 70g	揚げもち 106kcal 食塩相当量 0.0g 野菜類 0g

		5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
Category	¥Price	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
Aセット	369	豚肉のピザ焼き 421kcal 食塩相当量 0.9g 野菜類 35g	赤&黒やみつき悪魔丼 585kcal 食塩相当量 3.2g 野菜類 22g	ルバーブ・トマトクリームソース 294kcal 食塩相当量 1.7g 野菜類 107g	ヒレカツ&メンチカツ丼 758kcal 食塩相当量 3.3g 野菜類 27g	フライドチキンオーロソース 430kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 52g
Bセット	369	カラの唐揚げ五目あんかけ 280kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 114g	メバルのレモン醤油ソース 192kcal 食塩相当量 2.2g 野菜類 55g	イワシの衣揚げおろし添え 320kcal 食塩相当量 1.7g 野菜類 105g	魚の照り焼き 248kcal 食塩相当量 2.9g 野菜類 76g	カレイの山椒煮 201kcal 食塩相当量 3.3g 野菜類 86g
Cセット	369	高菜炒飯 865kcal 食塩相当量 4.8g 野菜類 7g	鶏肉の照焼き 309kcal 食塩相当量 2.6g 野菜類 35g	チョリソーピラフ 680kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 74g	鶏肉とがんもの旨煮 297kcal 食塩相当量 4.3g 野菜類 203g	ポーク焼肉炒め丼 787kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 116g
セット小鉢		青梗菜の中華風お浸し 20kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 30g	炒り豆腐 50kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 10g	根菜のドレッシング風味サラダ 67kcal 食塩相当量 0.3g 野菜類 34g	切干と和レタスのドレッシング和え 24kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 44g	キャベツの塩昆布和え 19kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 25g
		ひじきの五目煮 53kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 28g	アボカドのサマソネ炙り 71kcal 食塩相当量 0.2g 野菜類 18g	インゲンとピーマンのザーサイ 39kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 27g	鶏団子と白菜の煮物 54kcal 食塩相当量 0.8g 野菜類 32g	里芋とさつま揚げの炒め 46kcal 食塩相当量 0.6g 野菜類 33g
スマートミール	369	白身魚のボン酢醤油セット 675kcal 食塩相当量 3.1g 野菜類 140g	豚ごぼうと和風玉子焼きセット 715kcal 食塩相当量 2.7g 野菜類 204g	豚と温野菜のマスタードソースセット 682kcal 食塩相当量 1.9g 野菜類 271g	牛肉と和風の花山椒炒めセット 662kcal 食塩相当量 2.4g 野菜類 132g	カッパいささみかつ&白身フライセット 702kcal 食塩相当量 1.5g 野菜類 141g
味噌汁	46	日替わり				

週替りカレー	442～	ピ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	鶏天丼 536kcal 食塩相当量 2.0g 野菜類 1g	ミニカツ丼 405kcal 食塩相当量 1.1g 野菜類 9g	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	ドライカレー 320kcal 食塩相当量 1.3g 野菜類 30g
日替わりサラダ	125	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	ゴボウサラダ 73kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 112g	海藻サラダ 27kcal 食塩相当量 0.4g 野菜類 73g	マカロニサラダ 66kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 73g
定番小鉢	100	海鮮チヂミ・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	和風ラーメン 370kcal 食塩相当量 7.4g 野菜類 18g	ラーメン(塩) 409kcal 食塩相当量 9.4g 野菜類 23g	数量ラーメン 470kcal 食塩相当量 8.0g 野菜類 26g	ラーメン(みそ) 467kcal 食塩相当量 9.0g 野菜類 23g
おにぎり	126	おにぎり				
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	とろろ 32kcal 食塩相当量 0.0g 野菜類 50g	かき揚げそば 460kcal 食塩相当量 6.6g 野菜類 59g	温泉玉子 75kcal 食塩相当量 0.5g 野菜類 0g	すき煮 192kcal 食塩相当量 1.1g 野菜類 45g