

8月3日(月) Mon						8月4日(火) Tue						8月5日(水) Wed						8月6日(木) Thu						8月7日(金) Fri											
A セット ¥ 700 単品: ¥480 丼: ¥560						ロースかつ						油淋鶏						鶏肉のイラスト 白身魚&あじフライ アップルビネガーソース						ベーコンチーズハンバーグ						白身魚の香味ソース					
エネルギー 410						エネルギー 728						エネルギー 604						エネルギー 420						エネルギー 379											
たんぱく質 12.7						たんぱく質 35.6						たんぱく質 16.4						たんぱく質 17.3						たんぱく質 24.0											
脂質 24.4						脂質 46.5						脂質 46.5						脂質 23.9						脂質 21.6											
炭水化物 35.9						炭水化物 44.3						炭水化物 29.4						炭水化物 33.0						炭水化物 23.1											
塩分 3.3						塩分 3.2						塩分 2.4						塩分 4.6						塩分 2.8											
B セット ¥ 660 単品: ¥440 丼: ¥520						カレーと冷しうどん(そば)ハーフ&ハーフ【セット販売のみ】						豚肉の温しゃぶ味噌だれ						豚肉の生姜焼き						ささみチーズカツ						チキンのディアボラ風					
エネルギー 599						エネルギー 415						エネルギー 478						エネルギー 311						エネルギー 489											
たんぱく質 16.9						たんぱく質 21.0						たんぱく質 23.6						たんぱく質 19.1						たんぱく質 35.6											
脂質 13.6						脂質 29.7						脂質 34.3						脂質 15.0						脂質 33.0											
炭水化物 99.7						炭水化物 16.9						炭水化物 19.8						炭水化物 24.5						炭水化物 15.4											
塩分 3.6						塩分 2.0						塩分 3.2						塩分 1.9						塩分 3.8											
ヘルシー セット ¥ 660 単品: ¥440 丼: ¥520						さわらのバター醤油照焼き						赤魚の野菜あんかけ						鶏肉のイラスト つくねと南瓜のクリーム煮						豆腐と野菜の肉そぼろかけ						豚肉と野菜のガーリックパッパー炒め					
エネルギー 203						エネルギー 165						エネルギー 325						エネルギー 330						エネルギー 227											
たんぱく質 15.5						たんぱく質 15.5						たんぱく質 14.2						たんぱく質 18.3						たんぱく質 19.1											
脂質 10.6						脂質 4.9						脂質 14.1						脂質 20.3						脂質 11.7											
炭水化物 13.4						炭水化物 16.6						炭水化物 42.6						炭水化物 22.1						炭水化物 11.6											
塩分 1.4						塩分 1.5						塩分 1.4						塩分 1.4						塩分 1.4											
セットは主菜 + 下記の小鉢の中から一品 + ごはん（丼の時はつきません） + 汁物の価格です。 ※セットの栄養価は主菜のみの数値です。																																			
小鉢 単品価格 ¥150						がんもの煮物						冬瓜のカニ風味あんかけ						いんげんとツナの煮物						ひじきと野菜の炒め煮						豆と野菜の含め煮					
						エネルギー 98						エネルギー 43						エネルギー 70						エネルギー 75						エネルギー 103					
						たんぱく質 5.4						たんぱく質 2.6						たんぱく質 3.5						たんぱく質 3.0						たんぱく質 6.3					
						脂質 6.1						脂質 0.5						脂質 2.1						脂質 2.9						脂質 3.2					
						炭水化物 5.5						炭水化物 7.5						炭水化物 10.3						炭水化物 11.2						炭水化物 13.4					
						塩分 0.9						塩分 1.3						塩分 1.5						塩分 1.5						塩分 0.9					
						オクラのおかか和え						キャベツの塩昆布和え						牛乳のイラスト キャラメルプリン						チンゲン菜とこんにゃくのごまダレ和え						大根の梅マヨ和え					
						エネルギー 32						エネルギー 55						エネルギー 135						エネルギー 58						エネルギー 73					
						たんぱく質 3.0						たんぱく質 2.5						たんぱく質 2.8						たんぱく質 2.5						たんぱく質 1.0					
						脂質 0.1						脂質 2.8						脂質 5.5						脂質 3.7						脂質 6.1					
						炭水化物 7.1						炭水化物 6.5						炭水化物 18.8						炭水化物 4.3						炭水化物 4.5					
塩分 0.9						塩分 1.1						塩分 0.2						塩分 0.4						塩分 0.9											
竹輪のお好み揚げ						カツオカツ						ハッシュドポテト						肉じゃがコロッケ						うずら串フライ											
エネルギー 250						エネルギー 132						エネルギー 174						エネルギー 163						エネルギー 129											
たんぱく質 8.6						たんぱく質 4.4						たんぱく質 1.2						たんぱく質 3.0						たんぱく質 3.9											
脂質 10.3						脂質 7.5						脂質 11.5						脂質 7.9						脂質 8.3											
炭水化物 30.9						炭水化物 11.7						炭水化物 16.3						炭水化物 20.0						炭水化物 8.9											
塩分 1.9						塩分 0.6						塩分 0.9						塩分 1.0						塩分 0.5											
ごぼうと豚肉の味噌炒め						ブロッコリーのバターソテー						もやしとひき肉のこく旨炒め						キャベツのパペロンソテー						南瓜のベーコンソテー											
エネルギー 111						エネルギー 67						エネルギー 85						エネルギー 48						エネルギー 108											
たんぱく質 4.8						たんぱく質 2.9						たんぱく質 4.2						たんぱく質 3.7						たんぱく質 2.9											
糖質 4.8						糖質 4.6						糖質 4.7						糖質 2.4						糖質 4.8											
脂質 12.5						脂質 3.7						脂質 7.4						脂質 4.4						脂質 14.1											
塩分 0.9						塩分 1.1						塩分 0.9						塩分 0.6						塩分 1.2											
ミモザサラダ						おさつサラダ						れんこんチップスサラダ						エッグサラダ						カニカマサラダ											
エネルギー 110						エネルギー 129						エネルギー 40						エネルギー 107						エネルギー 58											
たんぱく質 5.9						たんぱく質 1.7						たんぱく質 1.0						たんぱく質 4.5						たんぱく質 2.3											
脂質 8.0						脂質 4.6						脂質 0.9						脂質 8.2						脂質 3.0											
炭水化物 3.8						炭水化物 21.2						炭水化物 7.8						炭水化物 3.8						炭水化物 6.2											
塩分 1.0						塩分 0.9						塩分 0.9						塩分 1.0						塩分 0.9											
¥80						納豆						毎日ご提供の定番小鉢						冷奴						金魚すくいのイラスト とちまるくん©栃木県											
																														エネルギー 91					
ごはん						ごはん大 単品価格 ¥150						ごはん中 単品価格 ¥130						ごはん小 単品価格 ¥90																	
																														エネルギー 481					
たんぱく質 8.2						たんぱく質 5.5						たんぱく質 4.0						たんぱく質 4.0																	
脂質 1.2						脂質 0.8						脂質 0.6						脂質 0.6																	
炭水化物 104.1						炭水化物 69.4						炭水化物 50.1						炭水化物 50.1																	
塩分 1.8						塩分 1.7						塩分 2.0						塩分 0.7						塩分 1.8											
汁物						味噌汁						中華スープ						赤だし						コンソメスープ						味噌汁					
エネルギー 37						エネルギー 16						エネルギー 29						エネルギー 11						エネルギー 47											
たんぱく質 2.7						たんぱく質 0.9						たんぱく質 2.0						たんぱく質 0.3						たんぱく質 2.8											
脂質 1.3						脂質 0.1						脂質 0.7						脂質 0.1						脂質 2.3											
炭水化物 4.0						炭水化物 3.4						炭水化物 3.8						炭水化物 2.7						炭水化物 3.7											
塩分 1.8						塩分 1.7						塩分 2.0						塩分 0.7						塩分 1.8											
麺類の塩分は、麺つゆ・スープを全て飲みほした際の塩分量です。麺つゆ・スープを半分残した場合、約2.5gの減塩（メニューによる）ができます。																																			
日替わり和麺 ¥ 530						けんちんうどん・そば						ぶっかけいか天うどん・そば						ピリ辛坦々まぜうどん・そば						豚しゃぶと揚げなすのぶっかけ冷やしうどん・そば						あったかなめこうどん・そば					
エネルギー 486.28						エネルギー 533.361						エネルギー 549.6825						エネルギー 675.675						エネルギー 391.97											
たんぱく質 16.5979						たんぱく質 17.1278						たんぱく質 22.21035						たんぱく質 19.7375						たんぱく質 11.0864											
脂質 6.5237						脂質 10.6163						脂質 17.942						脂質 30.27						脂質 1.5787											
炭水化物 92.0282						炭水化物 91.8625						炭水化物 74.7132						炭水化物 82.4985						炭水化物 83.6697											
塩分 6.2						塩分 5.3						塩分 3.6						塩分 4.4						塩分 6.5											
						かけうどん・そば ¥420						毎日ご提供和麺						ざるうどん・そば ¥420																	
エネルギー 380						エネルギー 10.1						エネルギー 10.1						エネルギー 380						エネルギー 380											
たんぱく質 10.1						たんぱく質 1.4						たんぱく質 1.4						たんぱく質 10.1						たんぱく質 10.1											
脂質 1.4						脂質 80.8						脂質 80.8						脂質 80.8						脂質 80.8											
炭水化物 80.8						炭水化物 6.1						炭水化物 6.1						炭水化物 6.1						炭水化物 6.1											
塩分 6.1						塩分 6.1						塩分 6.1						塩分 6.1						塩分 6.1											
日替わり中華麺 ¥ 600						北海道発ラーメンサラダ						魚介豚骨ラーメン						サラダチキンの混ぜ冷やし麺レモン風味						五目麺						たっぷり野菜の冷やし味噌ラーメン					
エネルギー 780						エネルギー 584						エネルギー 511						エネルギー 525						エネルギー 563											
たんぱく質 21.7						たんぱく質 22.3						たんぱく質 28.4						たんぱく質 27.6						たんぱく質 22.3											
脂質 40.4						脂質 23.4						脂質 5.2						脂質 15.3						脂質 13.5											
炭水化物 83.0						炭水化物 70.8						炭水化物 88.6						炭水化物 69.3						炭水化物 89.4											
塩分 4.3						塩分 7.5						塩分 5.9						塩分 8.2						塩分 4.9											
醤油ラーメン ¥500												エネルギー 463																							
麺トッピング ¥100						温泉玉子						温泉玉子						かき揚げ						かき揚げ						かき揚げ					
エネルギー 85						エネルギー 85						エネルギー 213						エネルギー 213						エネルギー 213											
たんぱく質 6.8						たんぱく質 6.8						たんぱく質 2.9						たんぱく質 2.9						たんぱく質 2.9											
脂質 5.7						脂質 5.7						脂質 12.5						脂質 12.5						脂質 12.5											
炭水化物 0.5						炭水化物 0.5						炭水化物 23.6						炭水化物 23.6						炭水化物 23.6											
塩分 0.4						塩分 0.4						塩分 0.4						塩分 0.4						塩分 0.4											
レギュラーカレー ¥450						カレーライス						カレーライス						SPメニューのバッジ SP ¥580円 メンチカツカレー						カレーライス											
エネルギー 635						エネルギー 635						エネルギー 635						エネルギー 818						エネルギー 635											
たんぱく質 17.3						たんぱく質 17.3						たんぱく質 17.3						たんぱく質 16.2						たんぱく質 17.3											
脂質 14.6						脂質 14.6						脂質 14.6						脂質 25.2						脂質 14.6											
炭水化物 104.6						炭水化物 104.6						炭水化物 104.6						炭水化物 128.2						炭水化物 104.6											
塩分 2.6						塩分 2.6						塩分 2.6						塩分 3.4						塩分 2.6											
ハーフカレー ¥320												エネルギー 358																							
												たんぱく質 9.4																							
												脂質 7.4																							
												炭水化物 61.1																							
												塩分 1.4																							
※販売価格は税込みです																																			