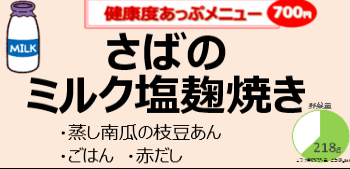
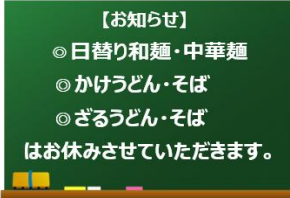
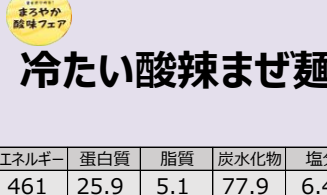
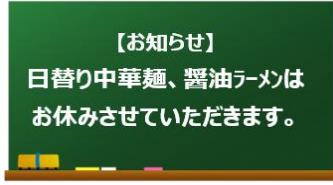


		8月10日(月) Mon					8月11日(火) Tue					8月12日(水) Wed					8月13日(木) Thu					8月14日(金) Fri				
A セット ¥ 700 単品: ¥ 480 丼: ¥ 560		てりたまハンバーグ										鶏唐揚げの たっぷりおろし					回鍋肉					カニクリームコロッケ ハニーマスタードソース				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
375	16.9	20.3	31.3	4.1	604	30.7						41.4	30.7	6.0	387	23.9	26.0	16.2	1.9	592	10.1	41.0	47.0	1.9		
さわらの 味噌漬焼き					豚キムチ炒め							夏の彩りちらし					カレーと冷しうどん(そば) ハーフ&ハーフ 【セット販売のみ】									
																						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
247	26.3	12.2	10.0	2.1	378	21.3						23.7	21.3	2.6	589	16.8	4.2	117.9	3.5	599	16.9	13.6	99.7	3.6		
ヘルシー セット ¥ 660 単品: ¥ 440 丼: ¥ 520		鶏むね肉の ピリ辛ソース										 健康度あっぷメニュー 700円 さばの ミルク塩麹焼き ・蒸し南瓜の枝豆あん ・ごはん ・赤だし					揚げタラ南蛮					豚肉の炒めサラダ				
186	19.3	8.1	11.0	1.4	626	23.9						23.5	78.3	2.7	197	14.2	6.9	21.5	1.2	219	17.1	12.0	11.2	0.9		
セットは主菜 + 下記の小鉢の中から一品 + ごはん（丼の時はずきません） + 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		青切昆布の煮付け															高野豆腐の揚げ煮					切干大根とさつま揚げの煮物				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		51	2.3	2.1	7.5	1.4						120	4.9	7.9	7.7	0.7	82	2.5	2.9	12.3	1.2					
		ブロッコリーの胡麻和え															きゅうりと竹輪のマヨわさび和え					ほうれん草のピーナツ和え				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		59	3.1	2.6	6.4	0.8						93	2.5	2.5	15.9	0.1	137	3.7	10.5	7.3	0.8	56	3.3	2.3	6.7	0.8
		コーンコロッケ										ミニメンチ					焼売					かぼちゃコロッケ				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
130	2.2	5.8	18.1	0.5	152	5.8	9.0	12.2	0.8	150	7.5	7.3	12.4	1.2	154	2.3	6.4	21.7	0.6							
きんぴらごぼう					旨塩挽肉野菜炒め					いんげんと玉子の炒め物					ウィンナー野菜ソテー											
エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	糖質	脂質	塩分							
83	1.6	3.3	13.0	0.7	56	3.0	2.9	6.0	0.9	119	6.7	7.8	5.4	1.2	106	3.2	8.4	5.6	0.7							
ツナサラダ					マカロニサラダ					春雨の旨塩サラダ					揚げごぼうサラダ											
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分							
81	3.1	6.3	3.3	0.6	140	3.4	7.9	14.2	1.2	128	3.2	5.0	18.5	1.1	81	1.1	5.0	8.6	0.7							
¥80		納豆					毎日ご提供の 定番小鉢					冷奴					 毎月12日・23日は 健康度あっぷメニューの日 700円(税込)※セット販売のみ 8月テーマ 夏をのりきるメニューで 健康度あっぷ									
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		91 7.5 4.5 6.6 0.5					ごはん中 単品価格 ¥ 130					ごはん小 単品価格 ¥ 90														
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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		481 8.2 1.2 104.1					320 5.5 0.8 69.4					231 4.0 0.6 50.1														
汁物		味噌汁					赤だし					お吸物					コンソメスープ									
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		47 2.8 2.3 3.8 1.8					31 2.0 0.7 4.5 1.8					9 0.7 0.0 1.8 1.5					10 0.5 0.1 2.4 0.7									
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		冷やしきつね うどん・そば										豚釜玉うどん・そば					サラダうどん・そば					 【お知らせ】 ◎ 日替り和麺・中華麺 ◎ かけうどん・そば ◎ ざるうどん・そば はお休みさせていただきます。				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		449.29 13.19 4.923 87.713 4.8					643.335 29.5954 18.7467 86.9902 4.3					529.655 16.6585 14.6755 81.7335 4.5														
		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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		380 10.1 1.4 80.8 6.1					380 10.1 1.4 80.8 6.1					380 10.1 1.4 80.8 6.1														
日替わり 中華麺 ¥ 600		こってり味噌ラーメン					 またやが 酸辣マゼア 冷たい酸辣まぜ麺					 【お知らせ】 日替り中華麺、醤油ラーメンは お休みさせていただきます。					本日のパスタ 610円 ツナとトマトの 冷製パスタ									
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		610 27.6 20.5 77.9 7.7					461 25.9 5.1 77.9 6.4					657 23.4 23.9 87.2 1.0														
醤油ラーメン ¥ 500												エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		463 21.3 10.5 70.3 8.0																								
麺トッピング ¥ 100		かき揚げ					かき揚げ					かき揚げ					かき揚げ									
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		213 2.9 12.5 23.6 0.4					213 2.9 12.5 23.6 0.4					213 2.9 12.5 23.6 0.4					213 2.9 12.5 23.6 0.4									
レギュラー カレー ¥ 450		カレーライス					カレーライス					カレーライス					カレーライス									
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		635 17.3 14.6 104.6 2.6					635 17.3 14.6 104.6 2.6					635 17.3 14.6 104.6 2.6					635 17.3 14.6 104.6 2.6									
ハーフカレー ¥ 320												エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		358 9.4 7.4 61.1 1.4																								
※販売価格は税込みです																										