

						8月17日(月) Mon						8月18日(火) Tue						8月19日(水) Wed						8月20日(木) Thu						8月21日(金) Fri					
A セット ¥ 700 単品: ¥ 480 丼: ¥ 560						チキンカツ 特製ソース						栃木県産もやし使用 シンガポール風 揚げ鶏 地産地消 の日						豚丼						タラの天ぷら きのこあん						宮崎発！ 本格チキン南蛮					
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
424						653						763						329						766											
18.7						30.7						31.8						24.6						33.0											
28.0						45.8						20.5						13.7						54.8											
23.0						30.4						108.4						29.5						35.5											
3.1						2.4						4.3						2.6						3.4											
B セット ¥ 660 単品: ¥ 440 丼: ¥ 520						豚肉の ぼん酢炒め						アジフライ＆ イカフライ						麻婆茄子						カレーと冷しうどん(そば) ハーフ＆ハーフ 【セット販売のみ】						さばの味噌煮					
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
420						354						387						599						438											
23.7						16.0						10.0						16.9						23.1											
30.5						20.9						31.1						13.6						32.8											
13.9						25.5						19.2						99.7						17.1											
2.5						2.2						3.1						3.6						2.7											
ヘルシー セット ¥ 660 単品: ¥ 440 丼: ¥ 520						ぶりの味噌焼き						栃木県産もやし使用 豆腐ハンバーグ 中華あん 地産地消 の日						白身魚の コーンマヨ焼き						チキンの たっぷり野菜 クリームソースかけ						健康度あつぷメニュー 700円 豚焼肉 特性おろしだれ ・青菜とキャベツの和風コースロー ・ごはん ・味噌汁					
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
226						165						170						251						586											
17.3						10.4						13.9						22.4						28.5											
14.4						6.1						9.0						9.2						20.4											
12.2						18.5						10.2						23.9						71.5											
1.2						1.5						0.7						1.2						2.9											
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						🥬 ブロッコリーのクリーム煮						蓮根とこんにゃくの甘辛煮						大根と鶏肉の照煮						若竹煮						茄子のトマト煮					
						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー					
						84						96						78						29						96					
						3.0						1.9						4.7						2.1						2.6					
						2.7						2.4						3.4						0.2						6.7					
						12.4						17.6						7.4						6.3						7.0					
						1.6						1.7						0.8						1.3						0.3					
						キャベツの旨辛和え						小松菜のナムル						グレープフルーツゼリー						オクラの生姜醤油和え						🌸					
						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー					
						47						46						71						37											
1.5						1.7						0.1						2.1																	
2.9						3.2						0.1						0.1																	
4.9						3.9						17.4						9.2																	
1.0						0.6						0.1						0.6																	
鶏つくね						竹輪の磯辺揚げ						野菜コロッケ						たこキャベツカツ						春巻											
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
132						247						140						127						128											
5.8						8.5						2.2						3.5						3.3											
7.5						10.0						6.3						6.1						6.4											
9.5						30.7						18.6						14.1						14.3											
1.5						1.8						0.7						0.6						0.8											
きのこのバター醤油ソテー						栃木県産もやしと豚肉の オイスター醤油炒め 地産地消 の日						ピーマンとさつま揚げの甘辛炒め						じゃがコーン炒め						大根とベーコンの炒め物											
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
68						80						93						104						74											
2.4						5.5						3.8						1.7						3.2											
4.0						4.9						4.0						5.1						4.6											
7.6						3.6						11.5						12.7						5.9											
0.5						0.8						1.2						0.5						0.8											
かぼちゃのサラダ						ビーンズサラダ						ポテトサラダ						大根とツナのサラダ						ツナマカロニサラダ											
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
143						84						116						53						151											
3.8						3.8						3.4						3.0						3.9											
7.6						9.3						6.0						3.7						8.9											
15.9						0.6						12.4						0.7						13.8											
0.9						0.6						1.1						0.7						1.0											
🍡 とちぎ						納豆						毎日ご提供の 定番小鉢						冷奴						🍡 毎月12日・23日は 健康度あつぷメニューの日 700円(税込)※セット販売のみ 8月テーマ 夏ののりきるメニューで 健康度あつぷ											
						エネルギー																								エネルギー					
						91						7.5						62												5.0					
4.5						3.1						3.2						0.0																	
0.5						0.0																													
18日は 『地産地消の日』 とちまるくん©栃木県						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						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
						481						320						231																	
8.2						5.5						4.0																							
1.2						0.8						0.6																							
104.1						69.4						50.1																							
味噌汁						中華スープ						味噌汁						赤だし						味噌汁											
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
30						26						29						40						51											
2.0						2.0						1.9						3.2						2.9											
0.6						1.3						0.6						1.7						2.3											
4.1						1.4						4.3						3.5						4.9											
2.0						1.5						1.8						2.0						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						あんかけかに玉風 うどん・そば						めかぶとろろ 冷やしうどん・そば						柚子タルタル鶏天 ぶっかけうどん・そば						冷やし豚しゃぶ おろしうどん・そば						山菜おろし うどん・そば					
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
471.9525						410.475						691.02						633.18						475.06											
16.9829						10.974						23.3219						19.427						12.1199											
5.37995						1.8065						24.0342						26.366						6.8347											
88.80695						88.3905						94.8947						81.882						91.6602											
6.3						5.2						5.1						4.3						6.9											
						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						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
380						10.1						85						380																	
10.1						1.4						6.8						10.1																	
1.4						80.8						5.7						1.4																	
6.1						6.1						0.4						6.1																	
日替わり 中華麺 ¥ 600						冷やし台湾混ぜそば						担々麺						肉味噌冷やし麺						味玉塩ラーメン						五目冷やし中華					
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
571						630						639						527						497											
28.4						27.3						28.6						26.6						21.3											
15.5						25.8						21.4						14.4						9.8											
78.5						75.2						86.1						71.0						81.8											
4.2						7.6						4.5						10.5						5.2											
醤油ラーメン ¥ 500												エネルギー																							
												463																							
麺トッピング ¥ 100						かき揚げ						温泉玉子						温泉玉子						かき揚げ						かき揚げ					
エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
213						85						85						213						213											
2.9						6.8						6.8						2.9						2.9											
12.5						5.7						5.7						12.5						12.5											
23.6						0.5						0.5						23.6						23.6											
0.4						0.4						0.4						0.4						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						エネルギー						エネルギー						エネルギー						エネルギー											
635						635						635						635						635											
17.3						17.3						17.3						17.3						17.3											
14.6						14.6						14.6						14.6						14.6											
104.6						104.6						104.6						104.6						104.6											
2.6						2.6						2.6						2.6						2.6											
ハーフカレー ¥ 320												エネルギー																							
												358																							
												9.4																							
												7.4																							
												61.1																							
												1.4																							
※販売価格は税込みです																																			