

	9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)
ヘルシー ¥360	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て エネルギー 150kcal たんぱく質 12.5g 脂 質 8.4g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 1.6g	蒸し鶏のおろし山葵だれ エネルギー 219kcal たんぱく質 23.1g 脂 質 6.7g 炭水化物 12.5g 食塩相当量 2.1g	鯖の七味焼き エネルギー 293kcal たんぱく質 15.3g 脂 質 22.3g 炭水化物 1.7g 食塩相当量 1.2g	アジフライ おろしポン酢 エネルギー 283kcal たんぱく質 12.7g 脂 質 17.0g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 3.0g	鶏むね肉のクリーム煮 エネルギー 241kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 8.0g 炭水化物 15.6g 食塩相当量 1.1g
アラカルト ¥360	よだれ鶏 麻辣黒胡麻だれ エネルギー 322kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 21.9g 炭水化物 10.7g 食塩相当量 1.0g	ハムポテトサラダフライとデミグラスコロケ エネルギー 313kcal たんぱく質 7.0g 脂 質 15.2g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 1.3g	ルンダン(鶏肉のココナッツ煮) エネルギー 314kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 22.4g 炭水化物 10.1g 食塩相当量 2.9g	鶏のチリマヨソース エネルギー 393kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 25.3g 炭水化物 13.5g 食塩相当量 1.1g	青椒肉絲 エネルギー 229kcal たんぱく質 11.3g 脂 質 11.1g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 3.4g
どんぶり ¥460 ミニ ¥290	赤のあんかけ炒飯 エネルギー 541kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 10.4g 炭水化物 181.4g 食塩相当量 4.1g		チキンカツ丼 ¥550 エネルギー 631kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 14.7g 炭水化物 112.7g 食塩相当量 1.5g	親子丼 エネルギー 351kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 9.6g 炭水化物 100.0g 食塩相当量 3.0g	彩り野菜のโปรตีนボール ¥550 エネルギー 530kcal たんぱく質 22.9g 脂 質 9.4g 炭水化物 100.3g 食塩相当量 3.4g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	白身魚フライとクリーミーコロケ エネルギー 506kcal たんぱく質 24.6g 脂 質 25.4g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 2.9g	鶏の照り焼き エネルギー 302kcal たんぱく質 15.5g 脂 質 15.4g 炭水化物 81.7g 食塩相当量 2.3g	中華盛り合わせ エネルギー 378kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 11.5g 炭水化物 112.3g 食塩相当量 3.3g	ゆで豚と竹輪天の南蛮だれ エネルギー 740kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 27.7g 炭水化物 107.1g 食塩相当量 5.0g	ハムカツとコロケ エネルギー 720kcal たんぱく質 14.3g 脂 質 17.4g 炭水化物 134.0g 食塩相当量 4.5g
パスタ ¥470	和風明太子パスタ エネルギー 507kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 11.5g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 3.6g	ご当地【東京】しょうゆ焼きそば ¥550 エネルギー 457kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 14.7g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 4.4g	半熟卵のミートソース エネルギー 374kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 12.5g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 3.0g	特製油そば ¥550 エネルギー 669kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 25.4g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 3.1g	サラダチキンのペパロンチーノ エネルギー 594kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 20.5g 炭水化物 93.1g 食塩相当量 3.4g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
日替り カレー ¥470	コロケカレー ミニ ¥310 エネルギー 590kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 9.3g 炭水化物 121.0g 食塩相当量 4.0g	ポークハヤシ ミニ ¥310 エネルギー 570kcal たんぱく質 12.7g 脂 質 13.2g 炭水化物 105.3g 食塩相当量 3.6g	チキンカレー ミニ ¥310 エネルギー 602kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 15.5g 炭水化物 105.3g 食塩相当量 3.9g	オムカレー ミニ ¥310 エネルギー 620kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 16.4g 炭水化物 111.1g 食塩相当量 3.9g	ほうれん草とベーコンのカレー ミニ ¥310 エネルギー 540kcal たんぱく質 14.5g 脂 質 12.5g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 4.5g
常設和麺	ミニうどん・そば ¥320 / うどん・そば ¥390 (SP和麺提供日は¥450)				
中華麺 ¥460 ミニ ¥380	とんこつラーメン エネルギー 550kcal たんぱく質 25.4g 脂 質 15.9g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 8.5g	ワンタン麺 エネルギー 478kcal たんぱく質 18.6g 脂 質 6.7g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 7.1g	野菜旨辛味噌ラーメン エネルギー 600kcal たんぱく質 22.8g 脂 質 21.3g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 11.3g	びり辛ねぎ塩ラーメン エネルギー 473kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 8.0g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 8.3g	醤油らーめん エネルギー 440kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 7.4g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 7.2g
	ご飯・五穀ご飯 小140円・大160円	味噌汁70円 稲荷寿司(2ヶ)120円	冷奴・青菜のお浸し 60円	サラダ 140円	

*表示価格は税込です。*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。