

【WEEKLY MENU】

営業時間 朝食8:00~10:00 / 昼食11:00~14:00 (LO.13:30)

食券番号	10月11日 月						10月12日 火						10月13日 水						10月14日 木						10月15日 金					
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	価格	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	価格
朝食プレート ¥100 (汁付き)							ハムカツ 536 11.1 12.7 88.7 2.0 ¥100 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						チーズコロッケ 578 12.6 10.0 104.6 2.3 ¥100 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						ほたてコロッケ 551 11.5 10.7 97.4 2.0 ¥100 小麦 ● 卵 ● 乳 ● 海老 ● かに ●						照り焼きハンバーグ 495 16.1 6.6 88.9 2.1 ¥100 小麦 ● 卵 ● 乳 ●					
週替わり定食 ¥500~ (ご飯・汁付き)	1	チキンフリッター 1,033 31.9 43.3 120.0 3.5 ¥500 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						チキンフリッター 1,033 31.9 43.3 120.0 3.5 ¥500 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						チキンフリッター 1,033 31.9 43.3 120.0 3.5 ¥500 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						チキンフリッター 1,033 31.9 43.3 120.0 3.5 ¥500 小麦 ● 卵 ● 乳 ●										
日替わり定食 ¥500~ (ご飯・汁付き)		2	海老カツ 838 23.7 27.1 119.2 3.2 ¥500 小麦 ● 卵 ● 海老 ●						ピーマン肉詰めフライ & ピザソースカツ 895 17.4 26.4 141.2 4.7 ¥500 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						こだわりの生姜焼き 840 33.7 28.8 101.8 3.9 ¥550 小麦 ●						タンドリーチキン 827 34.5 32.0 92.1 3.3 ¥500 小麦 ● 乳 ●									
和麺 ¥350~			3	野菜かき揚げうどん・そば 545 10.7 18.8 78.5 6.7 ¥350 小麦 ● 卵 ● そば (そばのみ) ●						きのこあんかけうどん・そば 368 10.2 6.1 67.0 5.7 ¥350 小麦 ● 卵 ● そば (そばのみ) ●						温玉とろろうどん・そば 401 15.9 6.0 65.9 7.4 ¥350 小麦 ● 卵 ● そば (そばのみ) ●						大判きつねうどん・そば 402 14.0 7.9 64.4 7.2 ¥350 小麦 ● 卵 ● そば (そばのみ) ●								
中華麺 ¥420~		4		魚介濃厚混ぜそば 478 19.5 14.2 63.6 3.3 ¥450 小麦 ● 卵 ● 乳 ● 海老 ● かに ●						蒸し鶏と水菜の塩ラーメン 392 22.3 4.0 63.0 7.5 ¥420 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						味噌コーンラーメン 463 16.8 9.6 74.7 6.8 ¥420 小麦 ● 卵 ● 乳 ●						豚骨醤油ラーメン 442 17.9 11.1 65.0 5.2 ¥420 小麦 ● 卵 ● 乳 ●								
週替丼 ¥400~ (汁付き)			5	炭火焼鶏つくね丼 754 28.6 22.6 103.4 3.2 ¥400 小麦 ● 卵 ● 海老 ● かに ●						-						-						-								
バラエティ ¥400~ (汁付き)		7		照りマヨ豚丼 931 48.1 45.2 100.4 2.7 ¥400 小麦 ● 卵 ●						秋野菜ゴロゴロ チキンスープカレー 770 21.1 19.5 121.2 4.9 ¥520 小麦 ● 乳 ●						中華丼 611 22.3 11.7 99.7 4.3 ¥400 小麦 ● 卵 ● 海老 ●						プルコギ丼 791 20.6 29.1 10.9 2.2 ¥450 小麦 ● 卵 ● 乳 ●								
カレー ¥380~ (汁付き)			8	LEOCポークカレー 694 18.2 18.4 108.6 4.7 ¥380 小麦 ● 乳 ●						LEOCポークカレー 694 18.2 18.4 108.6 4.7 ¥380 小麦 ● 乳 ●						LEOCポークカレー 694 18.2 18.4 108.6 4.7 ¥380 小麦 ● 乳 ●						LEOCポークカレー 694 18.2 18.4 108.6 4.7 ¥380 小麦 ● 乳 ●								
ヘルシー ¥500~ (健康米・汁付き) or (汁付き)		9		L--vegeサラダ L--vege salad 89 6.8 2.6 10.6 0.0 ¥360 2/3日分の野菜! 約240g						ベジ麻婆あんかけ Vege Mapo 523 16.6 5.0 100.8 2.5 ¥500 小麦 ●						ベジメンチ Vege fried cake of minced tofu 929 35.6 27.1 130.1 4.9 ¥500 小麦 ●						ベジ揚げ出し豆腐 Vege Deep fried tofu 694 20.2 15.7 114.0 3.3 ¥500 小麦 ●								
SIDE DISH			サラダ・小鉢 ¥50 / 和麺・中華麺・ご飯大盛 ¥50 / おにぎり・いなり ¥100 / ミニ丼 ¥250 / ミニカレー ¥210																											

お休み

*昼入状況によりメニューを変更する場合がございます。
 *糖質はうどんのみ栄養価を記載しています。そばの場合は下記となります。
 (エネルギー→33kcal/たんぱく質→3.7g/脂質→0.8g/炭水化物→3.2g/塩分→0.4g)
 *栄養価はセットメニューで表記しています。
 *アレルギー表示は同工程でアレルギー食品を扱っている場合もあつきます。
 (ヘルシーメニューに限り、原材料に含まれる場合のみ表示しております。)