

# 【WEEKLY MENU】

営業時間 朝食8:00~10:00 / 昼食・夕食11:00~19:00 (LO.18:30)

食券 番号	5月16日 月						5月17日 火						5月18日 水						5月19日 木						5月20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)	照り焼きハンバーグ						ひじきコロッケ						白身フライ						ハムカツ						チーズコロッケ						
	495	16.1	6.6	88.9	2.1	¥100	506	10.5	5.8	98.8	2.1	¥100	528	15.2	7.2	96.0	2.4	¥100	536	11.1	12.7	88.7	2.0	¥100	578	12.6	10.0	104.6	2.3	¥100	
週替わり定食 ¥500~ (ご飯・汁付き)	1	チキンフリッター						チキンフリッター						チキンフリッター						チキンフリッター						チキンフリッター					
		1,033	31.9	43.3	120.0	3.5	¥500	1,033	31.9	43.3	120.0	3.5	¥500	1,033	31.9	43.3	120.0	3.5	¥500	1,033	31.9	43.3	120.0	3.5	¥500	1,033	31.9	43.3	120.0	3.5	¥500
日替わり定食 ¥500~ (ご飯・汁付き)	2	海老カツ						チキンソテー レモン豆乳ソース						とんかつ						豚肉のマヨマスタード焼き						ピーマン肉詰めフライ &ピザソースカツ					
		838	23.7	27.1	119.2	3.2	¥500	825	36.5	28.3	98.7	3.0	¥580	813	22.6	22.7	122.7	3.0	¥500	970	31.7	44.5	102.2	3.0	¥500	895	17.4	26.4	141.2	4.7	¥500
和麺 ¥350~	3	関西だしうどん・そば						野菜かき揚げうどん・そば						山菜たぬきうどん・そば						カニカマ天うどん・そば						いか天うどん・そば					
		369	10.9	6.6	63.3	3.9	¥350	545	10.7	18.8	78.5	6.7	¥350	315	9.7	1.5	61.2	7.2	¥350	406	12.3	6.1	70.8	7.0	¥350	445	13.2	11.7	66.3	6.8	¥350
中華麺 ¥420~	4	豚骨醤油ラーメン						味噌コーンラーメン						蒸し鶏と水菜の塩ラーメン						こだわりの醤油ラーメン						沖縄そば					
		442	17.9	11.1	65.0	5.2	¥420	463	16.8	9.6	74.7	6.8	¥420	392	22.3	4.0	63.0	7.5	¥420	414	14.8	10.5	62.3	6.0	¥420	798	28.2	33.5	84.0	11.7	¥580
週替丼 ¥400~ (汁付き)	5	チキンカツたまごあんかけ丼						—						—						—						—					
		918	27.5	25.1	142.2	4.1	¥400																								
バラエティ ¥400~ (汁付き)	7	肉絲炒飯						豚肉スタミナ丼						タコライス						ピリ辛中華丼						ナシゴレン					
		698	20.4	23.7	95.2	3.4	¥400	673	27.6	13.2	105.4	3.0	¥410	686	24.1	18.1	99.7	2.2	¥450	629	21.1	10.3	108.7	4.7	¥400	751	22.6	25.3	101.7	4.1	¥400
カレー ¥380~ (汁付き)	8	LEOCポークカレー						LEOCポークカレー						LEOCポークカレー						LEOCポークカレー						LEOCポークカレー					
		694	18.2	18.4	108.6	4.7	¥380	694	18.2	18.4	108.6	4.7	¥380	694	18.2	18.4	108.6	4.7	¥380	694	18.2	18.4	108.6	4.7	¥380	694	18.2	18.4	108.6	4.7	¥380
ヘルシー ¥500~ (健康米・汁付き) or (汁付き)	9	L-vege温野菜サラダチキン L-vege hot vegetables salad chicken						高野豆腐のカツ Koya tofu cutlet						ベジ揚げ出し豆腐 Vege Deep fried tofu						ベジハンバーグトマトソース Vege Hamburger tomato sauce						ベジキーマカレー Vege keema curry					
		335	11.5	20.7	26.5	0.3	¥360	715	29.0	14.5	112.1	5.1	¥500	694	20.2	15.7	114.0	3.3	¥500	672	27.5	12.9	108.5	4.0	¥500	551	20.0	3.6	107.2	1.3	¥500
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 / ミニカレー ¥210																														

\*仕入状況によりメニューを変更する場合がございます。  
 \*和麺はうどんの栄養価を表記しています。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/食塩+0.4g)  
 \*栄養価はセットメニューで表記しています。  
 \*アレルギー表示は原材料に含まれる場合のみ表示しております。

# 【今週のおすすめ！】



KARADA Care

**減塩**  
LOW SALT

**チキンソテー**  
**レモン豆乳ソース**

5.17 (火曜日) 580yen

クリームソースをヘルシーにアレンジ。  
5月が旬のレモンと、  
豆乳を使った優しい味に仕上げました。

**減塩** POINT

- ・柑橘類(レモン)の利用
- ・鶏肉の下処理方法 通常は振り塩をしますが、食塩水で漬け込みすることで塩分が均一にいきわたり、少量でも充分な塩加減に

※写真はイメージです。



**二当地麺**  
フェア

**沖縄県**

**沖縄そば**

特製沖縄そば(中太ストレート麺)、  
かつおと豚肉のコクを活かしたスープ、  
柔らかく煮た豚バラ肉を使った、  
沖縄の定番麺料理をお楽しみください。

**5.20 (金曜日) 500yen**

※写真はイメージです。

GLOBAL NOODLES PAIR LOCAL NOODLES PAIR