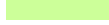


【2025.10 WEEKLY MENU】

営業時間 朝食 8:00~10:00 昼食 11:00~15:00 夕食 17:00~19:30(L.O.19:00)

	食券 番号	10月20日 月						10月21日 火						10月22日 水						10月23日 木						10月24日 金					
		エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	糖質
朝食プレート ¥100 ご飯・汁もの or小鉢付	1	野菜コロッケ						和風雑炊						鯖のバジルソース						カニコロッケ						目玉焼き&ウインナー					
		448	10	5	93	2	¥100	387	14.2	5.3	73.6	2.7	¥100	535	18.1	20.0	76.1	2.2	¥100	488	10.2	12.0	87.5	2.0	¥100	485	15.1	15.3	75.4	1.9	¥100
バラエティー ¥480~ (ご飯・汁もの付)	2	ニュープリすた丼						鶏野菜天丼						エビカツ丼						チーズインハンバーグ						ハヤシライス					
		613	24.0	14.8	101.1	2.8	¥530	793	23.2	23.4	128.7	5.1	¥580	739	16.8	27.2	110.9	2.7	¥530	735	23.7	21.9	109.8	4.3	¥600	723	17.9	25.2	112.0	4.2	¥600
和麺 ¥420~	3	柚子香るとろろ昆布 うどん・そば												肉汁つけうどん・そば												おかめうどん・そば					
		396	10.3	1.8	80.6	4.0	¥430							505	24.5	8.4	80.2	3.8	¥500							471	16.0	5.6	86.5	7.3	¥480
中華麺 ¥470~	4							味玉醤油ラーメン												野菜たっぷりちゃんぽん麺											
								466	20.5	12.0	64.9	7.4	¥530							411	16.3	7.1	72.5	5.8	¥550						
定食 ¥540 (ご飯・汁もの付)	5	サーモンフライおろしポン酢						豚肉の塩麹炒め						鶏肉のマヨネーズ焼き						ブラックカレーと 沖縄産紅芋のコロッケ						ケイジャンチキン					
		602	23.3	16.2	93.6	1.9	¥540	611	23.2		107.3	3.8	¥540	732	31.0	27.6	94.3	2.9	¥540	731	13.5	16.2	134.3	2.4	¥540	739	28.9	29.3	91.6	3.3	¥540
週替丼 ¥540~ (汁もの付)	6	創友丼						創友丼						創友丼						創友丼						創友丼					
		752	30.8	19.2	106.2	4.3	¥540	752	30.8	19.2	106.2	4.3	¥540	752	30.8	19.2	106.2	4.3	¥540	752	30.8	19.2	106.2	4.3	¥540	752	30.8	19.2	106.2	4.3	¥540
カレー ¥450 (汁もの付)	7	おだしのきいた和風カレー						おだしのきいた和風カレー						おだしのきいた和風カレー						おだしのきいた和風カレー						おだしのきいた和風カレー					
		703	16.5	13.9	123.0	5.7	¥450	703	16.5	13.9	123.0	5.7	¥450	703	16.5	13.9	123.0	5.7	¥450	703	16.5	13.9	123.0	5.7	¥450	703	16.5	13.9	123.0	5.7	¥450
ヘルシー ¥540 (健康米・汁もの付)	8	豆腐ステーキイタリアントマトソース Tohu steak italian tomato sauce						きのこほうれん草のスープパスタ Mushroom and spinach soy milk cream soup pasta						厚揚げと根菜の胡麻味噌炒め Stir-fried tofu and root vegetables with miso						ベジねばとろ丼 Nebaneba special bowl						ソイミートの唐揚げマスタードソース Thick fried soy meat					
		515	21.4	10.7	88.5	3.6	¥540	535	18.7	8.9	103.3	2.0	¥540	592	18.2	15.4	101.3	2.8	¥540	498	16.6	5.7	101.7	2.7	¥540	471	21.9	3.7	90.4	3.7	¥540
夕食プレート ¥550 (ご飯・汁もの付)	9	甘辛チキン						そばめし						アジフライ&イカフライ						チゲ餃子						シェフお任せディナー					
		679	29.1	24.7	87.5	3.0	¥550	561	16.3	17.2	90.1	4.6	¥550	613	24.8	15.7	98.3	1.9	¥550	618	20.4	12.0	110.0	5.6	¥550						
SIDE DISH		Sサラダ・小鉢¥50 / Mサラダ¥150 / Lベジサラダ¥390 / ご飯¥120 / 和麺・中華麺・ご飯大盛¥50 おにぎり・いなり¥100 / ミニカレー¥280																													

-  豚肉、ポークエキスの入っているメニューには、このマークが付いています。
-  ラインポイント対象のメニューで
- ヘルシーメニュー：動物性食品を極力使用しないメニューを提供しています。
- 使用している商品の中には、動物性の原材料を含む商品もございます。
- *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。