

WEEKLY MENU

		【月】 9.30	【火】 10.1	【水】 10.2	【木】 10.3	【金】 10.4
ランチ	¥460	油淋鶏 423kcal 蛋20.1g 脂29.8g 炭15.9g 塩4.7g	ハンバーグ トマトソース 417kcal 蛋17.7g 脂30.6g 炭14.5g 塩2.2g	味噌カツ 304kcal 蛋13.7g 脂21.1g 炭12.4g 塩1.1g	大きなメンチカツ 333kcal 蛋13.4g 脂18.9g 炭26.9g 塩0.8g	鶏南蛮タルタルソース 466kcal 蛋17.4g 脂37.2g 炭12.6g 塩2.2g
	アレルギー					
ボウル	¥460	ロコモコ丼 788kcal 蛋25.5g 脂24.9g 炭109.2g 塩2.2g	照焼チキン丼 722kcal 蛋24.1g 脂22.4g 炭99.7g 塩1.8g	ビビンバ丼 652kcal 蛋19.6g 脂14.0g 炭106.7g 塩3.3g	豚キムチチャーハン 849kcal 蛋22.3g 脂37.1g 炭99.5g 塩5.5g	カツ丼 999kcal 蛋37.6g 脂33.5g 炭127.7g 塩4.0g
	アレルギー					
ヌードル・カレー	¥360		味噌ラーメン 432kcal 蛋24.7g 脂10.8g 炭73.4g 塩7.7g	かき揚げうどん 374kcal 蛋10.0g 脂6.4g 炭67.1g 塩6.0g	担々麺 623kcal 蛋37.5g 脂36.1g 炭68.4g 塩7.9g	深川あさりカレーうどん 439kcal 蛋15.8g 脂10.9g 炭70.4g 塩4.0g
	アレルギー					
パスタ	¥410	爽やか粒マスタードの 冷製スープパスタ 783kcal 蛋24.4g 脂42.2g 炭78.1g 塩4.7g				
	アレルギー					
アラカルト	¥120	クリーミーコロッケ(カニ入り) 177kcal 蛋2.2g 脂13.3g 炭11.9g 塩0.4g	牛肉コロッケ 205kcal 蛋3.5g 脂13.9g 炭16.6g 塩0.5g	すきやき風コロッケ 169kcal 蛋3.4g 脂8.5g 炭19.4g 塩0.6g	シューマイあんかけ 248kcal 蛋5.8g 脂14.0g 炭25.7g 塩3.0g	煮込みハンバーグ 193kcal 蛋15.4g 脂10.8g 炭8.8g 塩1.2g
	アレルギー					

※同じ調理場内で7大アレルギー(小麦・たまご・乳・落花生・そば・エビ・カニ)を含む食品を扱っています。

WEEKLY MENU

		【月】 10.7	【火】 10.8	【水】 10.9	【木】 10.10	【金】 10.11
ランチ	¥460	ごちそうキャベツメンチカツ 314kcal 蛋8.9g 脂18.2g 炭27.6g 塩1.2g	エビミックスフライ 361kcal 蛋10.8g 脂21.1g 炭30.6g 塩1.5g	豚肉生姜焼き 285kcal 蛋13.5g 脂21.5g 炭7.1g 塩1.3g	鶏の唐揚げ 276kcal 蛋17.2g 脂12.9g 炭18.3g 塩2.1g	チキンカツ 390kcal 蛋16.1g 脂27.9g 炭15.6g 塩2.5g
	アレルギー					
ボウル	¥460	豚丼 (温泉卵トッピング) 713kcal 蛋23.6g 脂21.7g 炭99.8g 塩0.8g	鶏ごぼうの甘辛丼 796kcal 蛋23.9g 脂23.1g 炭116.9g 塩2.8g	鶏ちゃん丼 946kcal 蛋30.5g 脂23.9g 炭148.3g 塩2.6g	麻婆飯 687kcal 蛋23.1g 脂15.7g 炭107.9g 塩3.5g	海老とじ丼 811kcal 蛋20.2g 脂24.3g 炭117.7g 塩4.4g
	アレルギー					
ヌードル・カレー	¥360	鶏塩うどん 450kcal 蛋23.4g 脂17.2g 炭46.1g 塩8.2g	岩槻豆腐ラーメン 544kcal 蛋28.0g 脂19.7g 炭66.7g 塩5.6g	カレーライス 845kcal 蛋16.5g 脂32.4g 炭116.2g 塩3.1g	台湾ラーメン 519kcal 蛋23.3g 脂13.4g 炭72.2g 塩8.2g	きつねうどん 328kcal 蛋11.6g 脂5.3g 炭56.0g 塩6.3g
	アレルギー					
パスタ	¥410					
	アレルギー					
アラカルト	¥120	南瓜コロケ 198kcal 蛋2.0g 脂13.8g 炭17.3g 塩0.4g	コーンコロケ 176kcal 蛋3.1g 脂8.7g 炭20.9g 塩0.4g	中華チリ春巻 147kcal 蛋1.4g 脂7.4g 炭18.6g 塩0.7g	メンチカツ 184kcal 蛋5.0g 脂12.3g 炭13.4g 塩0.6g	白身魚フライ 143kcal 蛋4.1g 脂6.4g 炭5.0g 塩0.2g
	アレルギー					

※同じ調理場内で7大アレルギー(小麦・たまご・乳・落花生・そば・エビ・カニ)を含む食品を扱っています。

WEEKLY MENU

		【月】 10.14	【火】 10.15	【水】 10.16	【木】 10.17	【金】 10.18
ランチ	¥460		豚肉スタミナ焼き 285kcal 蛋15.3g 脂21.5g 炭5.4g 塩1.6g	チキングリル レモンバジル 211kcal 蛋14.9g 脂14.0g 炭3.2g 塩1.3g	やわらか生メンチカツ 279kcal 蛋8.3g 脂18.3g 炭19.7g 塩0.7g	から揚げの 落花生みそだれ 421kcal 蛋21.8g 脂27.9g 炭22.3g 塩3.5g
	アレルギー					
ボウル	¥460		鶏そぼろ丼 679kcal 蛋25.3g 脂17.0g 炭99.6g 塩1.5g	味噌カツ丼 770kcal 蛋20.9g 脂17.2g 炭126.1g 塩2.4g	親子丼 748kcal 蛋35.7g 脂14.7g 炭111.3g 塩1.8g	あんかけ炒飯 799kcal 蛋19.0g 脂33.0g 炭99.8g 塩2.4g
	アレルギー					
ヌードル ・カレー	¥360		ハヤシライス 850kcal 蛋15.7g 脂33.5g 炭114.6g 塩3.8g		竹輪天うどん 422kcal 蛋12.6g 脂8.1g 炭72.5g 塩8.4g	醤油ラーメン 401kcal 蛋35.5g 脂15.8g 炭64.0g 塩8.4g
	アレルギー					
パスタ	¥410			明太子クリームスパ 771kcal 蛋24.2g 脂33.6g 炭88.3g 塩6.7g		
	アレルギー					
アラカルト	¥120		カレーコロッケ 127kcal 蛋2.1g 脂6.0g 炭15.9g 塩0.4g	餃子の中華あんかけ 101kcal 蛋4.9g 脂3.1g 炭13.0g 塩2.1g	ミニたい焼き(ポテト付き) 157kcal 蛋2.7g 脂4.9g 炭25.3g 塩0.6g	味噌豆腐 182kcal 蛋12.5g 脂7.8g 炭15.4g 塩1.7g
	アレルギー					

※同じ調理場内で7大アレルギー(小麦・たまご・乳・落花生・そば・エビ・カニ)を含む食品を扱っています。

WEEKLY MENU

【月】 10.21

【火】 10.22

【水】 10.23

【木】 10.24

【金】 10.25

ランチ

¥460

和風おろし豚カツ

310kcal

蛋14.4g 脂21.4g 炭12.7g 塩1.9g

鶏の唐揚げ

276kcal

蛋17.2g 脂12.9g 炭18.3g 塩2.1g

アレルギー



ボウル

¥460

月見味噌そばろ丼

776kcal

蛋32.8g 脂25.5g 炭110.5g 塩2.7g

タコライス

677kcal

蛋21.9g 脂17.2g 炭103.1g 塩1.6g

アレルギー



ヌードル
・カレー

¥360

かき揚げうどん

374kcal

蛋10.0g 脂6.4g 炭67.1g 塩6.0g

四川風とき卵ラーメン

806kcal

蛋27.7g 脂46.8g 炭69.7g 塩3.5g

アレルギー



パスタ

¥410

アレルギー

アラカルト

¥120

南瓜ひき肉フライ

152kcal

蛋3.5g 脂7.5g 炭7.9g 塩0.7g

あじフライ

193kcal

蛋12.7g 脂10.9g 炭9.7g 塩1.3g

アレルギー



※同じ調理場内で7大アレルギー(小麦・たまご・乳・落花生・そば・エビ・カニ)を含む食品を扱っています。

WEEKLY MENU

		【月】 10.28	【火】 10.29	【水】 10.30	【木】 10.31	【金】 11.1
ランチ	¥460	油淋鶏 423kcal 蛋20.1g 脂29.8g 炭15.9g 塩4.7g	和風卸しハンバーグ 509kcal 蛋10.4g 脂38.5g 炭28.3g 塩1.5g	鶏南蛮タルタルソース 466kcal 蛋17.4g 脂37.2g 炭12.6g 塩2.2g	味噌カツ 304kcal 蛋13.7g 脂21.1g 炭12.4g 塩1.1g	
	アレルギー					
ボウル	¥460	天津麻婆飯 636kcal 蛋17.9g 脂15.4g 炭106.6g 塩3.0g	ソースカツ丼 553kcal 蛋14.4g 脂15.7g 炭89.5g 塩1.7g	豚肉うなだれ丼 785kcal 蛋19.9g 脂25.3g 炭112.3g 塩4.0g	ごぼうと豚肉の ホワイトストロガノフ 7エア 674kcal 蛋19.5g 脂21.7g 炭100.8g 塩1.8g	
	アレルギー					
ヌードル ・カレー	¥360		カレーライス 845kcal 蛋16.5g 脂32.4g 炭116.2g 塩3.1g	海老天うどん 368kcal 蛋11.7g 脂5.4g 炭65.0g 塩4.5g	塩ラーメン 362kcal 蛋35.6g 脂13.7g 炭59.8g 塩8.1g	
	アレルギー					
パスタ	¥410	ミートソース 531kcal 蛋19.2g 脂8.7g 炭89.4g 塩2.8g				
	アレルギー					
アラカルト	¥120	国産牛すじ入りコロッケ 147kcal 蛋2.3g 脂7.3g 炭17.5g 塩0.6g	まんぞくコロッケ 237kcal 蛋4.5g 脂12.7g 炭26.0g 塩0.8g	ちびっこお好み焼き 73kcal 蛋1.6g 脂4.0g 炭7.5g 塩0.3g	アメリカンドッグ 189kcal 蛋3.5g 脂9.5g 炭21.8g 塩0.7g	
	アレルギー					

※同じ調理場内で7大アレルギー(小麦・たまご・乳・落花生・そば・エビ・カニ)を含む食品を扱っています。