

Weekly Menu																														
	8月4日 Mon.					8月5日 Tue.					8月6日 Wed.					8月7日 Thu.					8月8日 Fri.					8月9日 Sat.				
定食 A	チヨリソーと玉子と京がんもと練り物の煮物					照焼きチキンと野菜コロッケ					鶏ささみ ピリ辛ごまだれ					ちくぜん煮					鶏肉ときくらげの玉子炒め					チキンカツ				
	Simmered fried tofu & boiled egg ¥510					<Combo> Chicken teriyaki & pork croquette ¥510					Grilled chicken with mushroom mavoronnaise ¥510					Braised chicken thigh & vegetables ¥510					Stir-fried chicken, egg, vegetables with Korean BBO sauce ¥510					Chicken cutlet with grated daikon radish ¥510				
	745kcal	23.9g	23.0g	112.6g	4.1g	709kcal	26.4g	17.7g	116.4g	1.6g	587kcal	31.5g	4.6g	106.0g	1.7g	601kcal	16.3g	6.4g	125.3g	2.6g	651kcal	21.7g	11.4g	119.0g	3.1g	666kcal	17.3g	15.4g	118.0g	0.5g
定食 B	中華肉団子					縞ほっけ焼き					豚ロース和風ステーキソース					海老天丼 温玉添え					ダブルカツカレー					ハンバーグステーキ デミグラスソース				
	Braised meatballs & vegetables ¥540					Grilled semidried Atka mackerel ¥540					Japanese fried pork ¥540					Shrimp, squid & seasonal vegetable tempura bowl ¥540					Pork cutlet curry with rice ¥540					Hamburg steak with demiglace sauce ¥540				
	819kcal	23.6g	22.7g	131.6g	3.0g	594kcal	33.9g	7.7g	98.3g	2.7g	739kcal	28.2g	23.2g	104.7g	1.3g	701kcal	19.8g	16.6g	118.2g	2.4g	877kcal	20.1g	22.5g	151.9g	4.6g	670kcal	22.2g	12.2g	121.7g	2.5g
小鉢 A	冷奴					マカロニサラダ					いちごムース風デザート					白菜キムチ					蒸し鶏と胡瓜の和風胡麻和え					青梗菜のお浸し				
	Cold serve tofu with soy sauce ¥100					0 ¥100					0 ¥100					Cold served tofu with Korean pickles ¥100					Steamed chicken & cucumber dressed with Chinese spicy sauce ¥100					Chinese cabbage & with soy-sauce ¥100				
	33kcal	3.1g	1.7g	1.7g	0.0g	87kcal	1.2g	6.2g	6.6g	0.4g	88kcal	1.9g	5.0g	9.1g	0.2g	9kcal	0.8g	0.0g	1.9g	1.0g	38kcal	2.4g	1.7g	3.5g	0.3g	9kcal	0.9g	0.0g	1.5g	0.8g
小鉢 B	ザーサイと蒸し鶏の塩昆布和え					わかめと大根のレモン和え					ほうれん草のおかか和え					ひじきの煮付け					ポテトサラダ					ごぼうのきんぴら				
	Zasai pickle & steamed chicken with salted kombu seaweed ¥100					Seaweed & daikon radish dressed with lemon sauce ¥100					Boiled spinach & bean curd with shaved dried bonito ¥100					Braised hijiki seaweed & striped konnyak ¥100					0 ¥100					Braised burdock & carrot with soy based spicy sauce ¥100				
	36kcal	3.0g	1.6g	2.9g	0.9g	11kcal	0.5g	0.0g	2.6g	0.6g	29kcal	2.2g	1.6g	1.4g	0.4g	30kcal	1.4g	1.3g	4.1g	0.8g	64kcal	0.6g	3.8g	6.8g	0.4g	48kcal	0.6g	1.4g	8.2g	0.4g
小鉢 C	菜の花のピーナッツ和え					豆苗のおかか和え					栗かぼちゃの含め煮					切干大根					ミニサラダ					厚揚げのうま煮				
	Canola flower seasoned with peanut sauce ¥100					Pea sprouts dressed with shaved dried bonito ¥100					Simmered pumpkin ¥100					Simmered dried daikon & deep-fried surimi ¥100					0 ¥100					Simmered deep-fried tofu & bamboo shoot ¥100				
	26kcal	2.1g	1.1g	2.7g	0.3g	39kcal	3.3g	1.7g	2.2g	0.5g	56kcal	0.7g	0.1g	13.6g	0.6g	104kcal	1.8g	3.9g	15.9g	1.5g	24kcal	0.9g	0.2g	5.3g	0.7g	70kcal	4.2g	3.5g	4.9g	1.9g
日替り 麺	熊本 とんこつラーメン					帆立バター味噌ラーメン					濃厚煮干ラーメン					ご当地 徳島 中華そば					チャーシュー麺					醤油とんこつラーメン				
	Chinese noodles in pork based thick soup ¥400					Chinese noodles in soup with scallops ¥400					Chinese noodles in dried sardine based soup ¥400					Chinese noodles in soup with braised pork & raw egg ¥400					Chinese noodles with Chinese roast pork in soup ¥400					Chinese noodles with Chinese roast pork in soup ¥400				
	612kcal	23.3g	21.8g	76.3g	7.2g	589kcal	21.1g	18.8g	79.0g	7.5g	536kcal	19.5g	16.4g	73.8g	6.9g	559kcal	23.5g	15.7g	76.3g	8.0g	505kcal	20.2g	13.1g	72.0g	6.5g	525kcal	19.7g	14.7g	74.2g	7.8g
週替り カレー	ビーフカレー																													
	Beef curry with rice ¥400																													
	607kcal 12.1g 9.9g 120.9g 2.2g																													
常設	おにぎり(のりたま)					いなり(2個)					かけうどん					かけそば														
	Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150					Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150					udon noodles in broth ¥250					soba noodles in broth ¥250														
	268kcal	4.8g	1.4g	61.1g	0.3g	260kcal	5.4g	5.0g	46.7g	1.5g	364kcal	9.8g	1.8g	73.3g	4.2g	318kcal	11.8g	1.8g	61.0g	4.2g										

* 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。

* 栄養価表示：エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量

Weekly Menu																		
	8月11日 Mon.					8月12日 Tue.					8月13日 Wed.		8月14日 Thu.		8月15日 Fri.		8月16日 Sat.	
定食 A	豚キムチ炒め					アジフライ&チキンカツ					お盆休みのお知らせ 8/13~8/17							
	Stir-fried pork tongue root & kimuchi with Korean sauce ¥510 672kcal 15.4 g 18.1 g 116.6 g 3.2 g					Deep-fried breaded jack fish & shrimos ¥510 755kcal 18.4 g 24.3 g 119.6 g 1.2 g												
定食 B	シーフードミックスフライ					ハンバーグステーキ テリヤキソース												
	Assorted deep-fried breaded seafood ¥540 761kcal 22.0 g 21.8 g 122.5 g 2.2 g					Hamburg steak with demiglace sauce ¥540 671kcal 22.3 g 11.2 g 124.1 g 3.2 g												
小鉢 A	五目巾着の煮物					小松菜のなめこ和え												
	Simmered stuffed fried tofu & root vegetables ¥100 68kcal 2.1 g 2.7 g 8.9 g 1.6 g					Marinated mustard plant, enoki mushrooms with daikon sauce ¥100 7kcal 0.6 g 0.1 g 1.3 g 0.0 g												
小鉢 B	おくらのみぞれ和え					ポテト明太子風味												
	Boiled okra dressed with grated daikon ¥100 18kcal 0.8 g 0.0 g 4.2 g 0.8 g					0 ¥100 65kcal 0.7 g 3.7 g 7.4 g 0.3 g												
小鉢 C	こんにゃくきんぴら					手作り豆腐												
	0 ¥100 37kcal 0.4 g 1.6 g 4.7 g 0.6 g					Cold serve home made black sesame tofu ¥100 28kcal 2.1 g 1.1 g 2.2 g 0.0 g												
日替り 麺	四川汁なし担々麺					とんこつチャーシュー麺												
	Chinese noodles with spicy sesame sauce ¥400 695kcal 21.9 g 33.2 g 74.1 g 4.6 g					Chinese noodles with Chinese roast pork in soup ¥400 555kcal 23.3 g 16.0 g 75.0 g 7.5 g												
週替り カレー	タイ風グリーンカレー																	
	Green curry with rice Thai style ¥400																	
	586kcal 15.7 g 14.0 g 102.6 g 1.7 g																	
常設	おにぎり(のりたま)					いなり(2個)					かけうどん			かけそば				
	Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150					Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150					udon noodles in broth ¥250			soba noodles in broth ¥250				
	268kcal 4.8 g 1.4 g 61.1 g 0.3 g					260kcal 5.4 g 5.0 g 46.7 g 1.5 g					364kcal 9.8 g 1.8 g 73.3 g 4.2 g			318kcal 11.8 g 1.8 g 61.0 g 4.2 g				

* 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。

* 栄養価表示：エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量