

Weekly Menu																														
	10月13日 Mon.					10月14日 Tue.					10月15日 Wed.					10月16日 Thu.					10月17日 Fri.					10月18日 Sat.				
定食 A	麻婆茄子					鯖のごま照りと焼売					きゃべつ入りメンチカツ					赤い麻婆豆腐					鯖の香草焼き トマトソース					鶏団子と根菜の炊き合わせ				
	Spicy Sichuan eggplant ¥510 695kcal 10.8g 19.3g 123.5g 4.2g					<Combo> Mackerel teriyaki & shaomai dumplings ¥510 735kcal 23.2g 18.0g 120.1g 1.7g					Ground pork & cabbage cutlet ¥510 761kcal 20.7g 18.1g 132.1g 2.9g					Sichuan spicy tofu ¥510 691kcal 24.5g 16.6g 114.2g 4.0g					Grilled mackerel ¥510 785kcal 24.5g 24.7g 114.9g 2.3g					Braised chicken thigh & vegetables ¥510 615kcal 15.7g 7.3g 125.0g 2.3g				
定食 B	元気もりもり 鰻丼					有頭エビフライとハンバーグ					豚ロースのしょうが焼き					和風おろしハンバーグ					銀座ローマイヤ ローストビーフ丼(60g)					イカとチクワの天井 温玉添え				
	Eel teriyaki on the rice with clear soup ¥670 652kcal 23.8g 15.8g 108.1g 2.8g					Hamburg steak with demiglace sauce ¥540 797kcal 21.3g 27.6g 119.1g 1.9g					Ginger pork ¥540 736kcal 28.4g 23.1g 104.0g 1.5g					Hamburg steak Japanese style ¥540 666kcal 22.5g 11.2g 122.5g 3.7g					Roast beef on the rice ¥670 552kcal 18.7g 8.0g 105.1g 2.2g					Squid & seasonal vegetable tempura bowl ¥540 770kcal 25.7g 16.6g 127.4g 2.7g				
小鉢 A	ピリ辛こんにゃく					冷奴					白玉ぜんざい					ブロッコリーのゴマ和え					おくらとみつ葉のわさび和え					きんぴらごぼう				
	Simmered konnyaku jerry ¥100 33kcal 0.6g 1.9g 4.1g 0.9g					Cold serve tofu with soy sauce ¥100 33kcal 3.1g 1.7g 1.7g 0.0g					Sweet black bean paste with rice dumpling (Cold serve) ¥100 188kcal 3.2g 3.9g 35.7g 0.1g					Broccoli dressed with sesame sauce ¥100 30kcal 1.4g 0.9g 4.4g 0.5g					Japanese parsley, okra dressed with grated daikon soy-sauce ¥100 24kcal 0.7g 1.3g 3.1g 0.5g					Braised burdock & carrot with soy based spicv sauce ¥100 55kcal 0.7g 2.8g 7.5g 0.5g				
小鉢 B	エビと胡瓜の酢物					なす煮					切干大根					ひじき煮物					ミニサラダ					ほうれん草のおかか和え				
	Cucumber, onion & seaweed dressed with miso vineqar sauce ¥100 14kcal 1.6g 0.1g 1.8g 0.5g					Deep-fried egg plant & paprika with soy sauce ¥100 70kcal 0.7g 5.4g 4.6g 1.5g					Simmered dried daikon & deep-fried surimi ¥100 104kcal 1.8g 3.9g 15.9g 1.5g					Simmered hijiki seaweed & soy beans ¥100 35kcal 1.7g 1.6g 4.5g 0.8g					mini salad ¥100 24kcal 0.9g 0.2g 5.3g 0.7g					Boiled spinach & bean curd with shaved dried bonito ¥100 33kcal 2.7g 1.6g 1.8g 0.5g				
小鉢 C	ほうれん草のお浸し					もずく酢					粉ふき芋の田楽味噌かけ					ごぼうのポテトサラダ					しらすおろし					白菜キムチ				
	Boiled spinach with soy-sauce ¥100 12kcal 1.3g 0.1g 1.8g 0.8g					Seaweed fine thread like marinated with vinegar sauce ¥100 12kcal 0.2g 0.0g 3.1g 0.5g					Boiled potato with minced chicken miso sauce ¥100 76kcal 1.3g 2.2g 13.0g 0.7g					salad ¥100 126kcal 0.7g 10.3g 7.8g 0.5g					Baby dried sardine & grated daikon radish ¥100 13kcal 1.3g 0.1g 1.4g 0.3g					Cold served tofu with Korean pickles ¥100 9kcal 0.8g 0.0g 1.9g 1.0g				
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 576kcal 20.3g 20.1g 73.8g 7.7g					Chinese noodles in soup with scallops ¥400 595kcal 21.3g 19.1g 79.4g 7.9g					Chinese noodles in dried sardine based soup ¥400 536kcal 19.5g 16.4g 73.8g 6.9g					Chinese noodles in pork based thick soup ¥400 539kcal 21.9g 14.8g 75.1g 8.3g					Chinese noodles with Chinese roast pork in soup ¥400 505kcal 20.2g 13.1g 72.0g 6.5g					Chinese noodles with Chinese roast pork in soup ¥400 505kcal 18.1g 13.8g 72.9g 8.0g				
週替り カレー	タイ風グリーンカレー Green curry with rice Thai style ¥400 586kcal 15.7g 14.0g 102.6g 1.7g																													
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 268kcal 4.8g 1.4g 61.1g 0.3g					Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150 260kcal 5.4g 5.0g 46.7g 1.5g					udon noodles in broth ¥250 364kcal 9.8g 1.8g 73.3g 4.2g					soba noodles in broth ¥250 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																															
	10月20日 Mon.					10月21日 Tue.					10月22日 Wed.					10月23日 Thu.					10月24日 Fri.					10月25日 Sat.					
定食 A	アジフライ					和風マーボ豆腐					白身魚フライ					春巻と蓮根入り焼売					グリルチキン デミグラスソース					いわし青のりフライ					
	Deep-fried breaded horse mackerel ¥510					Sichuan spicy tofu ¥510					Deep-fried breaded horse mackerel ¥510					Deep-fried spring roll, meatballs with sweet & sour sauce ¥510					Grilled chicken with demiglace sauce ¥510					Sardine & vegetable tempura ¥510					
	792kcal	19.3g	27.0g	121.9g	1.6g	712kcal	27.5g	19.2g	110.6g	2.5g	671kcal	20.4g	14.2g	118.3g	2.7g	796kcal	19.2g	20.3g	136.6g	1.9g	686kcal	28.3g	18.0g	106.1g	0.7g	731kcal	23.4g	17.7g	124.2g	2.5g	
定食 B	肉厚のサバの照焼き					黒毛和牛メンチカツ					牛丼 温玉添え					三元豚ロースとんかつ					有頭海老フライと肉コロッケ					ハンバーグ照り焼きソース					
	Grilled mackerel ¥540					Ground beef cutlet with daikon sauce ¥540					Beef sukiyaki on the rice ¥540					Pork cutlet ¥540					Curry & rice with deep-fried breaded shrimp ¥540					Hamburg steak Japanese style ¥540					
	853kcal	29.1g	34.5g	102.0g	1.6g	925kcal	14.5g	43.4g	122.6g	1.2g	787kcal	23.8g	27.4g	113.8g	3.1g	683kcal	19.2g	15.7g	119.5g	1.4g	671kcal	14.7g	13.2g	126.8g	2.2g	671kcal	22.4g	11.2g	124.0g	3.3g	
小鉢 A	揚げ茄子の煮浸し					ピリ辛こんにゃく					ピーチムース風デザート					ひじきの胡麻マヨサラダ					冷奴					アサリと胡瓜のポン酢和え					
	Deep-fried eggplant & surimi dressed with Chinese spicy sauce ¥100					Simmered konnyaku jelly ¥100					0 ¥100					Marinated hijiki seaweed with sesame mayonnaise sauce ¥100					Cold serve tofu with soy sauce ¥100					Boiled clam & Chinese pickle dressed with spicy sauce ¥100					
	77kcal	0.4g	7.6g	1.7g	0.0g	33kcal	0.5g	1.9g	4.0g	0.9g	88kcal	1.8g	5.0g	9.1g	0.2g	127kcal	2.4g	11.3g	4.8g	0.7g	33kcal	3.1g	1.7g	1.7g	0.0g	20kcal	2.0g	0.1g	2.8g	0.9g	
小鉢 B	ブロッコリーとコーンのマヨソース					鶏団子と里芋の煮付け					もずく酢					かぼちゃ煮					里芋の煮付け					ひじきと切干大根のきんぴら					
	Boiled broccoli & corn dressed with mayonnaise ¥100					Simmered chicken dumpling & yam potato ¥100					Seaweed fine thread like marinated with vinegar sauce ¥100					Simmered pumpkin with curry sauce ¥100					Simmered fried tofu & yam potato ¥100					Braised hijiki seaweed & dried daikon with soy base ¥100					
	69kcal	1.1g	5.8g	3.4g	0.2g	50kcal	2.1g	1.2g	7.4g	1.1g	15kcal	0.3g	0.0g	4.0g	0.7g	46kcal	0.8g	0.1g	11.2g	0.3g	68kcal	1.7g	0.1g	14.4g	1.6g	68kcal	1.4g	3.5g	7.0g	0.7g	
小鉢 C	オクラのごま和え					なめ茸オクラ					スパゲッティーサラダ					ごぼうのポテトサラダ					ポテトサラダ					手作りくるみ豆腐					
	Okra dressed with sesame sauce ¥100					Grated daikon radish, nametake mushrooms, okra ¥100					Spaghetti salad ¥100					salad ¥100					salad ¥100					Home made walnuts tofu ¥100					
	37kcal	1.1g	1.2g	6.1g	0.7g	14kcal	0.6g	0.0g	3.5g	0.2g	85kcal	1.1g	6.2g	6.4g	0.4g	126kcal	0.7g	10.3g	7.8g	0.5g	64kcal	0.6g	3.8g	6.8g	0.4g	24kcal	1.4g	1.2g	2.0g	0.2g	
日替り 麺	四川汁なし担々麺					とんこつチャーシュー麺					【当店オリジナル】白湯チゲラーメン					味噌バターコーンラーメン					豚バラ辛ねぎ味噌ラーメン					味玉とんこつらーめん					
	Chinese noodles with spicy sesame sauce ¥400					Chinese noodles with Chinese roast pork in soup ¥400					white soup chige ramen ¥400					Chinese noodles in miso based soup with corn, pork & vegetables ¥400					Spicy Chinese noodles in clear soup with sliced pork and leek ¥400					Chinese noodles with pork, boiled egg, surimi in soup ¥400					
	695kcal	21.9g	33.2g	74.1g	4.6g	519kcal	20.3g	14.4g	72.5g	8.0g	466kcal	24.4g	6.2g	74.3g	8.4g	548kcal	18.4g	14.6g	82.4g	7.9g	530kcal	19.7g	13.1g	80.0g	9.2g	492kcal	21.7g	10.3g	72.4g	8.1g	
週替り カレー	ポークカレー																														
	Pork curry with rice (hot) ¥400																														
	557kcal										10.8g	10.3g	110.6g	2.6g																	
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