

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 spicv sauce ¥100					Simmered konnyaku jerry ¥100					0 ¥100					Marinated hijiki seaweed with sesame mayonnaise sauce ¥100					Cold serve tofu with soy sauce ¥100					Boiled clam & Chinese pickle dressed with spicv 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 mavonnaise ¥100					Simmered chicken dumpling & yam potato ¥100					Seaweed fine thread like marinated with vineqar sauce ¥100					Simmered pumpkin with curry sauce ¥100					Simmered fried tofu & yam potato ¥100					Braised hijiki seaweed & dried daikon with sov 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 eeg, 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

Weekly Menu																														
	10月27日 Mon.					10月28日 Tue.					10月29日 Wed.					10月30日 Thu.					10月31日 Fri.					11月1日 Sat.				
定食 A	チョリソーと玉子と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					鶏肉ときくらげの卵炒め					チキンカツ				
	Simmered deep-fried bean curd cake & vegetables ¥510					Chicken teriyaki ¥510					Steamed chicken with leek sauce ¥510					Braised chicken thigh & vegetables ¥510					Stir-fried pork, mushrooms & egg ¥510					Chicken cutlet & fried breaded horse mackerel ¥510				
	731kcal	23.9g	23.0g	109.1g	4.0g	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	3.0g	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				
	Deep-fried spring roll, meatballs with sweet & sour sauce ¥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	583kcal	32.2g	7.3g	98.3g	2.6g	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					salad ¥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					salad ¥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					mini salad ¥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	広島 尾道ラーメン					【当店オリジナル】とんこつ味噌ラーメン					豚キムチとんこつラーメン					麻辣(マラー)葱チャーシューラーメン					長崎チャンポン					ピリ辛味噌ラーメン				
	Chinese noodles in sardine based soup ¥400					Chinese noodles in miso based soup ¥400					0 ¥400					Chinese noodles with roast pork & leek in soup ¥400					Chinese noodles in soup with pork, seafood & vegetables ¥400					Chinese noodles in spicy miso based soup with pork & vegetables ¥400				
	542kcal	18.6g	18.3g	71.5g	6.5g	494kcal	19.3g	10.3g	77.4g	9.3g	497kcal	21.2g	9.4g	78.1g	9.1g	507kcal	19.2g	13.3g	73.3g	7.6g	416kcal	14.5g	6.1g	72.9g	6.3g	495kcal	21.2g	8.5g	80.2g	8.5g
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