

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	チオリソーと玉子とがんと練り物の煮物					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

Weekly Menu																														
	11月3日 Mon.					11月4日 Tue.					11月5日 Wed.					11月6日 Thu.					11月7日 Fri.					11月8日 Sat.				
定食 A	炒辛奇(豚キムチ炒め)					アジフライとチキンカツ					チョリソーと玉子と練り物の煮					カレー麻婆豆腐					挽肉と卵のビーファン炒め					チキンソテーモランボンジャンソース				
	Stir-fried pork & kimchi with Korean sauce on the rice ¥510 673kcal 15.4g 17.7g 117.9g 3.2g					Deep-fried breaded horse mackerel ¥510 749kcal 18.4g 23.6g 119.6g 1.2g					Simmered deep fried bean curd cake & vegetables ¥510 726kcal 23.7g 23.0g 108.0g 3.4g					Stir-fried tofu with spicy ground beef sauce ¥510 668kcal 22.4g 17.8g 108.3g 2.0g					Stir-fried rice vermicelli with chicken, vegetables, scramble egg ¥510 756kcal 20.6g 19.6g 126.6g 2.1g					Grilled basil chicken with tomato sauce ¥510 748kcal 29.0g 21.6g 112.6g 2.4g				
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					やわらかヒレカツ					鶏唐マヨ温玉丼					【中村屋監修】 欧風カレー					海老カツ				
	Fried shrimp, horse mackerel & squid cutlet ¥540 801kcal 24.2g 23.4g 125.5g 2.5g					Hamburg steak with demiglace sauce ¥540 671kcal 22.3g 11.2g 124.1g 3.2g					Pork filet cutlet ¥540 699kcal 23.3g 12.8g 125.8g 2.1g					Fried chicken on the rice ¥540 891kcal 29.6g 34.4g 117.4g 2.6g					European curry ¥540 692kcal 19.4g 17.3g 117.8g 2.5g					Shrimp cutlet ¥540 735kcal 15.2g 20.8g 124.8g 2.5g				
小鉢 A	五目巾着					小松菜のなめこ和え					オレンジムース風デザート					ひじき煮					ミニサラダ					ナス煮				
	Simmered deep-fried bean curd cake & vegetables ¥100 63kcal 2.0g 2.7g 7.7g 1.2g					Marinated mustard plant, enoki mushrooms with daikon sauce ¥100 7kcal 0.6g 0.1g 1.3g 0.0g					0 ¥100 88kcal 1.8g 5.0g 8.9g 0.3g					Braised hijiki seaweed & striped konnyak ¥100 42kcal 1.7g 1.6g 5.6g 0.9g					salad ¥100 24kcal 0.9g 0.2g 5.3g 0.7g					Deep-fried eggplant & surimi dressed with Chinese spicy sauce ¥100 81kcal 1.1g 4.5g 9.0g 2.7g				
小鉢 B	おくらのみぞれ和え					ポテト明太子風味					菜の花のお浸し					きんぴらごぼう					がんもの煮物					田楽味噌 大根とコンニャク				
	Boiled okra dressed with grated daikon ¥100 18kcal 0.8g 0.0g 4.2g 0.8g					0 ¥100 65kcal 0.7g 3.7g 7.4g 0.3g					Canola flower seasoned with soy sauce ¥100 14kcal 1.9g 0.0g 1.9g 0.3g					Braised burdock & carrot with soy based spicy sauce ¥100 48kcal 0.6g 1.4g 8.2g 0.4g					Simmered deep-fried bean curd cake & vegetables ¥100 49kcal 2.1g 1.4g 6.7g 2.0g					Simmered chikuwa surimi with sweet miso sauce ¥100 31kcal 0.7g 0.4g 6.7g 0.9g				
小鉢 C	こんにゃくきんぴら					手作り豆腐					肉団子の甘酢煮					アサリとザーサイのピリ辛和え					冷製玉子豆腐					高菜冷奴				
	0 ¥100 37kcal 0.4g 1.6g 4.7g 0.6g					Cold serve home made black sesame tofu ¥100 28kcal 2.1g 1.1g 2.2g 0.0g					Chicken meat ball with sweet & sour sauce ¥100 106kcal 4.3g 4.3g 12.2g 1.0g					Boiled clam & Chinese pickle dressed with spicy sauce ¥100 38kcal 2.0g 2.0g 3.2g 0.8g					0 ¥100 33kcal 2.5g 1.8g 0.9g 1.1g					Cold served tofu with takana pickles ¥100 40kcal 3.1g 2.2g 2.2g 0.5g				
日替り 麺	【当店オリジナル】煮干醤油とんこつラーメン					麻辣湯麺(マーラータンメン)水餃子入り					明太子とんこつラーメン					痺れる四川風ジャージャー麺					【リクエスト】野菜たっぷり豚骨ラーメン					スタミナラーメン				
	Chinese noodles in sardine based soup ¥400 511kcal 22.0g 12.4g 73.7g 7.7g					Chinese noodles in spicy soup with avoza dumpling ¥400 512kcal 18.9g 10.0g 82.8g 7.7g					Chinese noodles in pork broth with vegetables & spicy cod roe ¥400 481kcal 21.6g 9.4g 73.4g 8.7g					sichuan zhajiang noodles ¥400 560kcal 19.8g 16.9g 78.9g 4.2g					Chinese noodles in pork broth with vegetables ¥400 473kcal 19.1g 7.9g 78.2g 7.4g					Chinese noodles with pork, vegetables in spicy soup ¥400 459kcal 19.7g 6.8g 76.3g 7.0g				
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