

																																							
	12月15日 Mon.					12月16日 Tue.					12月17日 Wed.					12月18日 Thu.					12月19日 Fri.					12月20日 Sat.													
定食 A	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					卵と野菜のビーフン炒め					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			Deep-fried breaded horse mackerel		¥510			Simmered deep fried bean curd cake & vegetables		¥510			Stir-fried tofu with spicy ground beef sauce		¥510			Stir-fried rice vermicelli with chicken, vegetables, scramble egg		¥510			Grilled basil chicken with tomato sauce		¥510											
	673kcal	15.4 g	17.7 g	117.9 g	3.2 g	749kcal	18.3 g	23.6 g	119.6 g	1.2 g	726kcal	23.7 g	23.0 g	108.0 g	3.4 g	668kcal	22.4 g	17.8 g	108.3 g	2.0 g	746kcal	20.2 g	18.3 g	126.6 g	2.1 g	732kcal	28.9 g	20.1 g	112.2 g	2.4 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					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			Hamburg steak with demiglace sauce		¥540			Pork filet cutlet		¥540			Fried chicken on the rice		¥540			European curry		¥540			Shrimp cutlet		¥540											
	775kcal	22.0 g	23.3 g	122.5 g	2.2 g	671kcal	22.3 g	11.2 g	124.1 g	3.2 g	699kcal	23.3 g	12.8 g	125.8 g	2.1 g	891kcal	29.6 g	34.4 g	117.4 g	2.6 g	692kcal	19.4 g	17.3 g	117.7 g	2.5 g	735kcal	15.2 g	20.8 g	124.8 g	2.5 g									
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			Marinated mustard plant, enoki mushrooms with daikon sauce		¥100			0		¥100			Braised hijiki seaweed & striped konnyak		¥100			sald		¥100			Deep-fried eggplant & surimi dressed with Chinese spicy sauce		¥100											
	63kcal	2.0 g	2.7 g	7.7 g	1.2 g	7kcal	0.6 g	0.1 g	1.3 g	0.0 g	88kcal	1.8 g	5.0 g	8.9 g	0.3 g	42kcal	1.7 g	1.6 g	5.6 g	0.9 g	24kcal	0.9 g	0.2 g	5.3 g	0.7 g	81kcal	1.1 g	4.5 g	9.0 g	2.7 g									
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			potato		¥100			Canola flower seasoned with soy sauce		¥100			Braised burdock & carrot with soy based spicy sauce		¥100			Simmered deep-fried bean curd cake & vegetables		¥100			Simmered chikuwa surimi with sweet miso sauce		¥100											
	17kcal	0.8 g	0.0 g	4.1 g	0.8 g	65kcal	0.7 g	3.7 g	7.4 g	0.3 g	14kcal	1.9 g	0.0 g	1.9 g	0.3 g	48kcal	0.6 g	1.4 g	8.2 g	0.4 g	49kcal	2.1 g	1.4 g	6.7 g	2.0 g	31kcal	0.7 g	0.4 g	6.7 g	0.9 g									
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			Cold serve home made black sesame tofu		¥100			Chicken meat ball with sweet & sour sauce		¥100			Boiled clam & Chinese pickle dressed with spicy sauce		¥100			0		¥100			Cold served tofu with takana pickles		¥100											
	37kcal	0.4 g	1.6 g	4.7 g	0.6 g	28kcal	2.1 g	1.1 g	2.2 g	0.0 g	106kcal	4.3 g	4.3 g	12.2 g	1.0 g	38kcal	2.0 g	2.0 g	3.2 g	0.8 g	33kcal	2.5 g	1.8 g	0.9 g	1.1 g	40kcal	3.1 g	2.2 g	2.2 g	0.5 g									
日替り 麺	博多とんこつラーメン					もやしたっぷり醤油ラーメン					四川担々麺					【当店オリジナル】油そば					高菜とんこつラーメン					台湾辛味らーめん													
	Chinese noodles in thick pork broth		¥400			Chinese noodles in soup		¥400			Chinese noodles in spicy sesame soup with around pork		¥400			Chinese noodles with seasoning oil		¥400			Chinese noodles in pork broth with takana leaf		¥400			Chinese noodles in soup		¥400											
	503kcal	17.6 g	13.4 g	74.4 g	7.9 g	453kcal	18.6 g	7.2 g	74.2 g	6.1 g	676kcal	23.4 g	29.6 g	76.8 g	6.2 g	684kcal	21.1 g	31.7 g	73.4 g	3.5 g	539kcal	18.9 g	15.0 g	78.2 g	9.2 g	467kcal	19.6 g	8.7 g	73.2 g	5.4 g									
週替り カレー	タイ風グリーンカレー																																						
	Curry with rice															¥400								627kcal 16.4 g 14.1 g 112.2 g 2.5 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



Weekly Menu

	12月22日 Mon.	12月23日 Tue.	12月24日 Wed.	12月25日 Thu.	12月26日 Fri.	12月27日 Sat.
定食 A	麻婆春雨 Bean starch vermicelli in mapo sauce ¥510 668kcal 12.3 g 8.1 g 142.2 g 2.6 g	茄子味噌炒めと餃子 0 ¥510 776kcal 15.3 g 26.1 g 123.2 g 3.8 g	親子炒り玉子 Stir-fried chicken, vegetables & scrambled egg with amber sauce ¥510 666kcal 24.3 g 13.5 g 114.3 g 3.3 g	ハムカツ Ham cutlet ¥510 723kcal 17.9 g 15.2 g 131.5 g 2.2 g	豚しゃぶと野菜のゴマソース Boiled sliced pork and fresh salad with ponzu sauce ¥510 739kcal 16.6 g 28.1 g 109.4 g 1.2 g	鶏肉の胡麻風味焼き Grilled sesame chicken with terivaki sauce ¥510 730kcal 29.0 g 20.6 g 110.8 g 2.1 g
定食 B	【ゴーゴーカレー監修】金沢カレー 0 ¥540 658kcal 13.4 g 13.3 g 123.9 g 3.6 g	豚しょうが焼き丼 Ginger pork ¥540 803kcal 19.8 g 32.3 g 112.4 g 2.4 g	白身魚(鱈)のソースカツ丼 Grilled fish with tomato sauce ¥540 640kcal 24.1 g 3.8 g 129.9 g 5.1 g	ご当地 【宮崎】霧島黒豚ハンバーグ Pork Hamburg steak with grated daikon radish ponzu sauce ¥540 707kcal 26.6 g 18.3 g 113.9 g 2.2 g	四川麻婆豆腐 Stir-fried tofu with spicy ground beef sauce ¥540 692kcal 24.7 g 20.1 g 107.0 g 2.3 g	豚ロース焼肉たれ Ginger pork ¥540 741kcal 28.4 g 23.3 g 104.7 g 1.5 g
小鉢 A	竹輪とわかめの和風マヨ和え Surimi & wakame seaweed dressed with mayonnaise Japanese style ¥100 98kcal 1.7 g 8.3 g 3.8 g 0.7 g	ほうれん草のピーナッツ和え Boiled spinach dressed with peanut sauce ¥100 22kcal 1.3 g 1.1 g 2.1 g 0.4 g	ブルーベリームース風デザート 0 ¥100 87kcal 1.8 g 5.0 g 8.8 g 0.2 g	豆もやしとひじきのナムル Bean sprouts & hijiki seaweed dressed with Korean sauce ¥100 19kcal 0.8 g 1.2 g 1.7 g 0.1 g	メンマとモヤシの明太子マヨ 0 ¥100 55kcal 0.7 g 4.6 g 2.6 g 0.4 g	キムチ冷奴 Cold served tofu with Korean pickles ¥100 32kcal 3.0 g 1.7 g 1.6 g 0.3 g
小鉢 B	ツナポテサラダ Potato salad with curry flavor ¥100 142kcal 2.6 g 12.0 g 5.4 g 1.4 g	冷奴 Cold serve tofu with soy sauce ¥100 33kcal 3.1 g 1.7 g 1.7 g 0.0 g	青梗菜ともやしの中華和え Chinese cabbage seasoned with Chinese sauce ¥100 26kcal 0.8 g 1.8 g 1.8 g 0.3 g	ピリ辛こんにゃく Simmered konnyaku jerry ¥100 33kcal 0.5 g 1.9 g 4.0 g 0.9 g	おくらとえのきのお浸し Boiled okra & enoki mushroom with soy-sauce ¥100 16kcal 0.9 g 0.0 g 3.7 g 0.9 g	肉団子の旨煮 Braised chicken meat ball & vegetables with Chinese gravy sauce ¥100 66kcal 3.5 g 2.7 g 6.7 g 1.3 g
小鉢 C	切り昆布の子和え Kombu seaweed & Stir-fried bamboo shoot & fried tofu & carrot ¥100 25kcal 1.3 g 0.5 g 3.7 g 0.7 g	厚揚げの炒め煮 Braised lotus root & deep-fried tofu ¥100 72kcal 3.7 g 4.6 g 3.8 g 0.9 g	切干大根 Simmered dried daikon & deep-fried surimi ¥100 69kcal 1.6 g 2.6 g 10.2 g 0.8 g	なす煮 Deep-fried egg plant & paprika with soy sauce ¥100 70kcal 0.7 g 5.4 g 4.6 g 1.5 g	中華風揚げナス Deep-fried eggplant dressed with Korean sauce ¥100 114kcal 0.9 g 10.6 g 3.6 g 0.7 g	ひじき煮 Braised hijiki seaweed & striped konnyak ¥100 64kcal 1.8 g 3.8 g 6.4 g 0.9 g
日替り 麺	熊本 とんこつラーメン Chinese noodles in pork based thick soup ¥400 576kcal 20.3 g 20.1 g 73.8 g 7.7 g	帆立バター味噌らーめん Chinese noodles in miso based soup Sapporo style ¥400 532kcal 19.6 g 14.4 g 76.2 g 8.2 g	【当店オリジナル】濃厚煮干ラーメン Chinese noodles in dried sardine based soup ¥400 527kcal 19.0 g 16.2 g 71.9 g 6.9 g	ご当地 徳島中華そば Chinese noodles in thick pork broth ¥400 539kcal 21.9 g 14.8 g 75.1 g 8.3 g	チャーシュー麺 Chinese noodles with Chinese braised pork in soup ¥400 505kcal 20.2 g 13.1 g 72.0 g 6.5 g	醤油とんこつラーメン Chinese noodles in soup ¥400 504kcal 18.1 g 13.8 g 72.7 g 8.0 g
週替り カレー	ポークカレー Pork curry with rice ¥400 557kcal 10.8 g 10.3 g 110.6 g 2.6 g					
常設	おにぎり(のりたま) Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150 268kcal 4.8 g 1.4 g 61.1 g 0.3 g	いなり(2個) Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150 260kcal 5.4 g 5.0 g 46.7 g 1.5 g	かけうどん udon noodles in broth ¥250 364kcal 9.8 g 1.8 g 73.3 g 4.2 g	かけそば soba noodles in broth ¥250 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