

Weekly Menu

	3月9日 Mon.	3月10日 Tue.	3月11日 Wed.	3月12日 Thu.	3月13日 Fri.	3月14日 Sat.
定食 A	豚キムチ炒め Stir-fried pork & kimchi with Korean sauce on the rice ¥510 673kcal 15.4g 17.7g 117.9g 3.2g	アジフライとチキンカツ Deep-fried breaded horse mackerel ¥510 749kcal 18.4g 23.6g 119.6g 1.2g	チョリソーと玉子と練り物の煮 Simmered deep fried bean curd cake & vegetables ¥510 726kcal 23.7g 23.0g 108.0g 3.4g	カレー麻婆豆腐 Stir-fried tofu with spicy ground beef sauce ¥510 668kcal 22.4g 17.8g 108.3g 2.0g	卵と野菜のビーフン炒め Stir-fried rice vermicelli with chicken, vegetables, scramble egg ¥510 747kcal 19.8g 19.0g 126.6g 2.1g	チキンソテーモランボンジャンソース Grilled basil chicken with tomato sauce ¥510 732kcal 28.9g 20.1g 112.2g 2.4g
定食 B	シーフードミックスフライ Fried shrimp, horse mackerel & squid cutlet ¥540 775kcal 22.0g 23.3g 122.5g 2.2g	ハンバーグステーキ テリヤキソース Hamburg steak with demiglace sauce ¥540 668kcal 22.3g 11.2g 123.3g 3.1g	やわらかヒレカツ Pork filet cutlet ¥540 699kcal 23.3g 12.8g 125.8g 2.1g	鶏唐マヨ温玉丼 Fried chicken on the rice ¥540 891kcal 29.6g 34.4g 117.4g 2.6g	【中村屋監修】欧風カレー European curry ¥540 692kcal 19.4g 17.3g 117.7g 2.5g	海老カツ Shrimp cutlet ¥540 735kcal 15.2g 20.8g 124.8g 2.5g
小鉢 A	五目巾着 Simmered deep-fried bean curd cake & vegetables ¥100 63kcal 2.0g 2.7g 7.7g 1.2g	小松菜のなめこ和え Marinated mustard plant, enoki mushrooms with daikon sauce ¥100 7kcal 0.6g 0.1g 1.3g 0.0g	オレンジムース風デザート 0 ¥100 88kcal 1.8g 5.0g 8.9g 0.3g	ひじきと小松菜の胡麻和え Hijiki seaweed & mustard plant dressed with sesame ¥100 27kcal 0.8g 0.9g 4.6g 0.6g	ミニサラダ 0 ¥100 24kcal 0.9g 0.2g 5.3g 0.7g	ナス煮 Deep-fried eggplant & surimi dressed with Chinese spicy sauce ¥100 81kcal 1.1g 4.5g 9.0g 2.7g
小鉢 B	おくらとえのきのお浸し Boiled okra & enoki mushroom with soy-sauce ¥100 13kcal 0.7g 0.0g 3.1g 0.4g	ポテト明太子風味 0 ¥100 65kcal 0.7g 3.7g 7.4g 0.3g	菜の花のお浸し Canola flower seasoned with soy sauce ¥100 14kcal 1.9g 0.0g 1.9g 0.3g	きんぴらごぼう Braised burdock & carrot with soy based spicy sauce ¥100 48kcal 0.6g 1.4g 8.2g 0.4g	がんもの煮物 Simmered deep-fried bean curd cake & vegetables ¥100 49kcal 2.1g 1.4g 6.7g 2.0g	田楽味噌 0 ¥100 30kcal 0.7g 0.3g 6.4g 0.6g
小鉢 C	こんにやくきんぴら 0 ¥100 37kcal 0.4g 1.6g 4.7g 0.6g	冷奴 Cold serve tofu with sesame sauce ¥100 46kcal 4.0g 2.4g 1.9g 0.9g	肉団子の甘酢あん Deep-fried spring roll, meatballs with sweet & sour sauce ¥100 106kcal 4.3g 4.3g 12.2g 1.0g	アサリとザーサイのピリ辛和え Boiled clam & Chinese pickle dressed with spicy sauce ¥100 38kcal 2.0g 2.0g 3.2g 0.8g	冷製玉子豆腐 0 ¥100 33kcal 2.5g 1.8g 0.9g 1.1g	高菜冷奴 Cold served tofu with takana pickles ¥100 40kcal 3.1g 2.2g 2.2g 0.5g
日替り 麺	四川汁なし担々麺 Chinese noodles in spicy sesame soup with around pork ¥400 695kcal 21.9g 33.2g 74.1g 4.6g	とんこつチャーシュー麺 Chinese noodles in thick pork broth ¥400 519kcal 20.3g 14.4g 72.5g 8.0g	【当店オリジナル】白湯チゲラーメン 0 ¥400 466kcal 24.4g 6.2g 74.3g 8.4g	味噌バターコーンラーメン Chinese noodles in soup with corn, wakame seaweed & butter ¥400 548kcal 18.4g 14.6g 82.4g 7.9g	豚バラ辛味噌葱ラーメン Chinese noodles in soup with braised pork & spicy leek ¥400 530kcal 19.7g 13.1g 80.0g 8.5g	味玉とんこつラーメン Chinese noodles with pork, boiled egg in soup ¥400 491kcal 21.7g 10.3g 72.2g 8.1g
週替り カレー	タイ風グリーンカレー Curry with rice ¥400 596kcal 15.9g 14.1g 104.8g 2.5g					
常設	おにぎり(のりたま) Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150 268kcal 4.8g 1.4g 61.1g 0.3g	いなり(2個) Sushi rice wrapped in fried bean curd ¥150 260kcal 5.4g 5.0g 46.7g 1.5g	かけうどん udon noodles in broth ¥250 364kcal 9.8g 1.8g 73.3g 4.2g	かけそば 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

	3月16日 Mon.	3月17日 Tue.	3月18日 Wed.	3月19日 Thu.	3月20日 Fri.	3月21日 Sat.
定食 A	麻婆春雨 Bean starch vermicelli in mapo sauce ¥510 668kcal 12.3g 8.1g 142.2g 2.6g	茄子味噌炒めと餃子 0 ¥510 776kcal 15.3g 26.1g 123.2g 3.8g	親子炒り玉子 Stir-fried chicken, vegetables & scrambled egg with amber sauce ¥510 666kcal 24.3g 13.5g 114.3g 3.3g	ハムカツ Ham cutlet ¥510 723kcal 17.9g 15.2g 131.5g 2.2g	豚しゃぶと野菜のゴマソース Boiled sliced pork and fresh salad with nonzu sauce ¥510 739kcal 16.6g 28.1g 109.4g 1.2g	鶏肉の胡麻風味焼き Grilled sesame chicken with terivaki sauce ¥510 730kcal 29.0g 20.6g 110.8g 2.1g
定食 B	【ゴーゴーカレー監修】金沢カレー 0 ¥540 658kcal 13.4g 13.3g 123.9g 3.6g	豚しょうが焼き丼 Ginger pork ¥540 803kcal 19.8g 32.3g 112.4g 2.4g	白身魚(鱈)のソースカツ丼 Grilled fish with tomato sauce ¥540 640kcal 24.1g 3.8g 129.9g 5.1g	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 26.6g 18.3g 113.9g 2.2g	四川麻婆豆腐 Stir-fried tofu with spicy ground beef sauce ¥540 692kcal 24.7g 20.1g 107.0g 2.3g	豚肉の焼肉炒め Ginger pork ¥540 678kcal 24.9g 16.2g 112.8g 1.4g
小鉢 A	竹輪とわかめの和風和え Surimi & cabbage dressed with miso mavoronnaise ¥100 92kcal 1.5g 7.8g 3.6g 0.7g	ほうれん草のピーナッツ和え 0 ¥100 22kcal 1.3g 1.1g 2.1g 0.4g	ブルーベリームース風デザート 0 ¥100 87kcal 1.8g 5.0g 8.8g 0.2g	小松菜とひじきのナムル 0 ¥100 15kcal 0.8g 0.5g 2.1g 0.4g	ポテトの明太ソース Poteto seasoned with cod-roe sauce ¥100 57kcal 0.6g 3.2g 6.4g 0.2g	キムチ冷奴 Cold serve tofu with sesame sauce ¥100 41kcal 3.8g 2.4g 1.3g 0.3g
小鉢 B	ポテトの胡麻マヨ和え Potato with sesame mayonnaise sauce ¥100 80kcal 0.8g 5.2g 7.9g 0.3g	冷奴 Cold serve tofu with sesame sauce ¥100 42kcal 3.8g 2.4g 1.4g 0.0g	青梗菜ともやしの中華和え Chinese cabbage seasoned with Chinese sauce ¥100 26kcal 0.8g 1.8g 1.8g 0.3g	ピリ辛こんにゃく Simmered konnyaku jerry ¥100 33kcal 0.5g 1.9g 4.0g 0.9g	おくらとえのきのお浸し Boiled okra & enoki mushroom with sov-sauce ¥100 13kcal 0.7g 0.0g 3.1g 0.1g	肉団子のうま煮 Deep-fried spring roll, meatballs with sweet & sour sauce ¥100 117kcal 3.8g 3.3g 18.9g 0.3g
小鉢 C	切り昆布の子和え Kombu seaweed & Stir-fried bamboo shoot & fried tofu & carrot ¥100 25kcal 1.3g 0.5g 3.7g 0.7g	厚揚げ煮 Simmered fried tofu with with egg sauce ¥100 70kcal 3.7g 3.5g 5.9g 0.9g	切り干し大根の煮物 Simmered dried daikon & deep-fried surimi ¥100 81kcal 1.6g 3.9g 10.2g 0.8g	茄子煮 Deep-fried eggplant dressed with Korean sauce ¥100 63kcal 0.4g 6.0g 1.7g 0.0g	温泉玉子 Poached egg ¥100 77kcal 6.0g 4.8g 1.0g 0.7g	ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え Hijiki seaweed & steamed chicken with wasabi mavoronnaise ¥100 68kcal 1.8g 5.7g 3.1g 0.7g
日替り 麺	熊本 とんこつラーメン Chinese noodles in pork based thick soun ¥400 576kcal 20.3g 20.1g 73.8g 7.7g	帆立バター味噌らーめん Chinese noodles in miso based soun Sannoro style ¥400 532kcal 19.6g 14.4g 76.2g 8.2g	【当店オリジナル】濃厚煮干ラーメン Chinese noodles in dried sardine based soun ¥400 527kcal 19.0g 16.2g 71.9g 6.9g	ご当地 徳島中華そば Chinese noodles in thick pork broth ¥400 539kcal 21.9g 14.8g 75.1g 8.3g	チャーシュー麺 Chinese noodles with Chinese braised pork in soun ¥400 505kcal 20.2g 13.1g 72.0g 6.5g	醤油とんこつラーメン Chinese noodles in soup ¥400 504kcal 18.1g 13.8g 72.7g 8.0g
週替り カレー	ポークカレー Pork curry with rice ¥400 557kcal 10.8g 10.3g 110.6g 2.6g					
常設	おにぎり(のりたま) Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150 268kcal 4.8g 1.4g 61.1g 0.3g	いなり(2個) Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150 260kcal 5.4g 5.0g 46.7g 1.5g	かけうどん udon noodles in broth ¥250 364kcal 9.8g 1.8g 73.3g 4.2g	かけそば 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