

Weekly Menu

	7月13日	Mon.	7月14日	Tue.	7月15日	Wed.	7月16日	Thu.	7月17日	Fri.	7月18日	Sat.												
定食 A	豚キムチ炒め			アジフライと肉コロッケ			チョリソーと玉子と練り物の煮			カレー麻婆豆腐			卵と野菜のビーファン炒め			チキンソテーモランボンジャンソース								
	Stirfried pork kimchi with Korean sauce on the rice 737kcal 20.7g 21.8g 117.8g 5.2g			Deepfried breaded horse mackerel 826kcal 20.6g 27.1g 127.2g 4.1g			Simmered deep fried bean curd cake vegetables 817kcal 31.8g 29.2g 110.1g 5.4g			Stirfried tofu with spicy ground beef sauce 734kcal 26.5g 21.4g 111.5g 3.9g			Stirfried rice vermicelli with chicken vegetables scramble egg 827kcal 26.9g 24.6g 128.5g 4.1g			Grilled basil chicken with tomato sauce 810kcal 33.2g 24.5g 116.5g 5.0g								
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＆野菜コロッケ			鶏唐照りマヨ丼			【中村屋監修】欧風カレー			海老カツ								
	Fried shrimp horse mackerel squid cutlet 818kcal 23.6g 27.0g 122.8g 4.3g			Hamburg steak with demiglace sauce 786kcal 26.5g 20.1g 126.0g 5.1g			Pork filet cutlet 768kcal 23.8g 16.1g 135.6g 4.4g			Fried chicken on the rice 832kcal 32.2g 26.5g 119.6g 4.4g			European curry 726kcal 26.6g 16.3g 119.8g 4.5g			Pork cutlet 749kcal 19.2g 21.4g 121.5g 3.4g								
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			ひじきと小松菜の胡麻和え			ミニサラダ			ナス煮								
	Simmered deepfried bean curd cake vegetables 59kcal 2.9g 3.5g 4.0g 1.2g			¥100 7kcal 0.7g 0.1g 1.2g 0.0g			¥100 83kcal 2.0g 5.1g 8.1g 0.2g			Hijiki seaweed & mustard plant dressed with sesame 21kcal 0.8g 0.7g 3.4g 0.4g			¥100 23kcal 0.8g 0.2g 5.2g 0.7g			Deepfried eggplant surimi dressed with Chinese spicy sauce 71kcal 1.1g 3.7g 8.4g 2.7g								
小鉢 B	おくらとえのきのお浸し			ポテト明太子風味			菜の花のお浸し			温泉玉子			がんもの煮物			田楽味噌 大根								
	Boiled okra & enoki mushroom with soy-sauce 12kcal 0.9g 0.0g 3.0g 0.4g			¥100 66kcal 0.7g 3.6g 7.7g 0.3g			¥100 12kcal 1.9g 0.0g 1.6g 0.3g			Poached egg 91kcal 7.6g 6.2g 1.0g 0.7g			¥100 61kcal 3.0g 2.3g 6.6g 2.0g			¥100 33kcal 0.9g 0.4g 6.5g 0.8g								
小鉢 C	こんにゃくきんぴら			冷奴			栗かぼちゃの含め煮			アサリとザーサイのピリ辛和え			冷製玉子豆腐			高菜冷奴								
	¥100 37kcal 0.5g 1.7g 4.4g 0.4g			Cold serve tofu with soy sauce 26kcal 2.4g 1.4g 1.4g 0.0g			¥100 39kcal 1.2g 0.1g 9.1g 0.9g			Boiled clam Chinese pickle dressed with spicy sauce 35kcal 1.8g 2.0g 3.3g 1.1g			¥100 32kcal 2.8g 2.1g 0.7g 1.1g			¥100 32kcal 2.7g 1.8g 1.9g 1.0g								
日替り 麺	ねぎチャーシュー麺			あごだし中華そば			野菜たっぷり醤油ラーメン			ねぎチャーシュー味噌ラーメン			野菜たっぷりあごだしラーメン			味玉とんこつラーメン								
	NEW Chinese noodles in soup with braised pork & leek 438kcal 17.9g 6.8g 72.6g 6.3g			NEW Chinese noodles in grilled flying fish soup 405kcal 15.9g 4.8g 70.6g 4.0g			NEW Chinese noodles in soup with stir-fried minced pork & vegetables 469kcal 20.9g 9.1g 74.6g 6.3g			NEW Chinese noodles in soup with braised pork & leek 484kcal 18.8g 10.0g 76.2g 6.8g			NEW Chinese noodles in grilled flying fish soup with vegetables 449kcal 21.2g 7.3g 73.9g 4.1g			Chinese noodles with pork boiled egg in soup 496kcal 22.8g 11.4g 71.2g 8.2g								
週替り カレー	タイ風グリーンカレー												Curry with rice		¥400									
	602kcal 16.8g 15.2g 99.9g 2.5g																							
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 265kcal 5.2g 1.5g 57.4g 0.3g			¥150			Sushi rice wrapped in fried bean card 254kcal 5.9g 4.9g 46.7g 1.4g			¥150			udon noodles in broth 343kcal 7.4g 0.3g 77.8g 4.6g			¥250			soba noodles in broth 313kcal 14.4g 2.4g 58.5g 4.0g			¥250		

*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																														
7月20日 Mon.					7月21日 Tue.					7月22日 Wed.					7月23日 Thu.					7月24日 Fri.					7月25日 Sat.					
定食 A	麻婆春雨					茄子味噌炒めと餃子					親子炒り玉子					ハムカツ					豚しゃぶと野菜のゴマソース					鶏肉の胡麻風味焼き				
	Bean starch vermicelli in mapo sauce ¥510 777kcal 17.9g 16.2g 145.5g 4.7g					¥510 780kcal 20.3g 22.5g 126.1g 5.7g					Stirfried chicken vegetables scrambled egg with amber sauce ¥510 754kcal 31.6g 19.6g 116.5g 5.4g					Ham cutlet ¥510 790kcal 22.5g 19.1g 133.6g 4.3g					Boiled sliced pork and fresh salad with ponzu sauce ¥510 813kcal 22.9g 32.3g 111.4g 3.2g					Chicken saut with sesame flavor ¥510 772kcal 33.4g 22.8g 111.1g 3.7g				
定食 B	【ゴーゴーカレー監修】金沢カレー					豚しょうが焼き丼					白身魚（鱈）のソースカツ丼					ハンバーグ ジンジャーソース					四川麻婆豆腐					豚焼肉炒め丼				
	¥540 725kcal 18.1g 16.8g 125.4g 5.6g					Stir-fried pork with ginger sauce on the rice ¥540 718kcal 29.6g 17.6g 113.3g 4.1g					Grilled fish with tomato sauce ¥540 662kcal 24.1g 7.6g 127.3g 4.9g					Hamburg steak with ginger sauce ¥540 790kcal 26.7g 20.1g 126.4g 5.1g					Stirfried tofu with spicy ground beef sauce ¥540 758kcal 28.5g 23.5g 111.1g 4.1g					Stir-fried pork & vegetables on the bowl of rice ¥540 704kcal 29.3g 17.7g 110.2g 3.5g				
小鉢 A	竹輪とわかめの和風和え					ほうれん草のピーナッツ和え					ブルーベリームース風デザート					小松菜とひじきのナムル					ポテトの明太ソース					キムチ冷奴				
	Surimi cabbage dressed with miso mayonnaise ¥100 94kcal 2.6g 7.8g 4.0g 1.2g					¥100 21kcal 1.3g 1.0g 2.1g 0.3g					¥100 85kcal 2.0g 5.1g 8.8g 0.2g					¥100 15kcal 0.7g 0.5g 2.1g 0.3g					Poteto seasoned with codroe sauce ¥100 59kcal 0.7g 3.2g 6.7g 0.3g					Cold serve tofu with sesame sauce ¥100 33kcal 2.9g 2.0g 1.4g 0.3g				
小鉢 B	ポテトの胡麻マヨ和え					冷奴					青梗菜ともやしの中華和え					ピリ辛こんにゃく					おくらとえのきのお浸し					肉団子のうま煮				
	Potato with sesame mayonnaise sauce ¥100 85kcal 0.8g 5.4g 8.4g 0.3g					Cold serve tofu with sesame sauce ¥100 33kcal 3.1g 2.0g 1.2g 0.0g					Chinese cabbage seasoned with Chinese sauce ¥100 25kcal 0.8g 1.8g 1.7g 0.2g					Simmered konnyaku jerry ¥100 33kcal 0.7g 1.9g 3.9g 0.9g					Boiled okra enoki mushroom with sovsauce ¥100 12kcal 0.9g 0.0g 3.2g 0.1g					Braised chicken meat ball & vegetables with Chinese gravy sauce ¥100 111kcal 4.3g 4.1g 13.8g 1.0g				
小鉢 C	切り昆布の子和え					厚揚げ煮					切り干し大根の煮物					茄子煮					温泉玉子					ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え				
	Kombu seaweed Stirfried bamboo shoot fried tofu carrot ¥100 25kcal 1.4g 0.5g 3.6g 0.7g					Simmered fried tofu with with egg sauce ¥100 71kcal 3.9g 3.7g 5.9g 0.9g					Simmered dried daikon deepfried surimi ¥100 78kcal 1.7g 4.1g 9.5g 0.7g					Deepfried eggplant dressed with Korean sauce ¥100 69kcal 0.6g 5.0g 5.6g 0.6g					Poached egg ¥100 91kcal 7.6g 6.2g 1.0g 0.7g					Hijiki seaweed steamed chicken with wasabi mayonnaise ¥100 69kcal 1.8g 5.6g 3.7g 0.5g				
日替り 麺	熊本 とんこつラーメン					帆立バター味噌らーめん					【当店オリジナル】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 567kcal 20.5g 20.5g 72.1g 7.5g					Chinese noodles in miso based soup Sapporo style ¥400 524kcal 20.3g 14.0g 74.8g 8.2g					Chinese noodles in dried sardine based soup ¥400 517kcal 18.6g 16.0g 70.4g 6.9g					Chinese noodles in thick pork broth ¥400 539kcal 22.7g 15.0g 73.4g 8.5g					Chinese noodles with Chinese braised pork in soup ¥400 491kcal 19.6g 12.8g 70.2g 6.3g					Chinese noodles in soup ¥400 495kcal 17.6g 13.6g 71.1g 8.1g				
週替り カレー	ポークカレー																													
	Pork curry with rice ¥400 557kcal 11.4g 10.5g 106.7g 3.3g																													
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 265kcal 5.2g 1.5g 57.4g 0.3g					Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150 254kcal 5.9g 4.9g 46.7g 1.4g					udon noodles in broth ¥250 343kcal 7.4g 0.3g 77.8g 4.6g					soba noodles in broth ¥250 313kcal 14.4g 2.4g 58.5g 4.0g														

* 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