Weekly Menu

	11月9日 Mon.	11月10日 Tue.	11月11日 Wed.	11月12日 Thu.	11月13日 Fri.	11月14日 Sat.
定食A	チョリソーと玉子とがんもと練り物の煮物 Simmered deepfried bean curd cake vegetables ¥510 822kcal 32.0g 29.2g 111.2g 6.1g	照焼きチキンと野菜コロッケ Chicken teriyaki ¥510 749kcal 27.6g 19.3g 120.7g 4.3g	鶏ささみ ピリ辛ごまだれ Boiled pork Salad Bowl ¥510 717kcal 39.2g 16.1g 108.3g 3.3g	田舎五目煮 Simmered vegetables, tofu & konnyaku ¥510 615kcal 20.0g 9.8g 116.0g 4.8g	豚肉ときくらげの卵炒め ¥510 712kcal 27.0g 16.1g 120.6g 4.8g	チキンカツ Chicken cutlet fried breaded horse mackerel ¥510 744kcal 22.2g 19.4g 122.3g 3.2g
定食B	中華肉団子＆春巻き Spicy stir-fried meatballs, fried horse mackerel & croquette ¥540 866kcal 25.2g 23.4g 139.0g 4.8g	チーズinハンバーグ Cheese-stuffed hamburg steak and breaded white fish with tomato ¥540 805kcal 26.0g 24.9g 119.1g 4.0g	味噌チキンかつ丼 Chicken cutlet with sweet miso sauce on the rice ¥540 736kcal 20.5g 15.9g 129.9g 3.5g	海老天丼 Shrimp squid seasonal vegetable tempura bowl ¥540 713kcal 22.3g 16.2g 121.8g 4.5g	ダブルカツカレー Pork cutlet curry with rice ¥540 937kcal 24.5g 25.4g 154.1g 6.7g	ハンバーグステーキ デミグラスソース Hamburg steak with demiglace sauce ¥540 734kcal 23.5g 17.7g 121.4g 4.1g
小鉢A	冷奴 Cold serve tofu with soy sauce ¥100 32kcal 3.0g 2.0g 0.9g 0.0g	マカロニサラダ ¥100 87kcal 1.2g 6.2g 6.6g 0.4g	いちごムース風デザート ¥100 82kcal 1.5g 4.2g 10.1g 0.2g	白菜キムチ ¥100 13kcal 0.5g 0.1g 2.6g 1.1g	春雨中華サラダ ¥100 41kcal 0.2g 1.3g 7.0g 0.7g	青梗菜のお浸し Simmered chinese cabbage topped with scrambled egg ¥100 8kcal 0.4g 0.0g 1.7g 0.6g
小鉢B	ザーサイとピーマンの和え物 ¥100 25kcal 0.5g 1.7g 2.4g 0.4g	わかめと大根のレモン和え Daikon salad with wakame seaweed & dried baby sardine ¥100 11kcal 0.4g 0.0g 2.7g 0.6g	ほうれん草のおかか和え ¥100 30kcal 2.3g 1.8g 1.2g 0.2g	ひじきと小松菜の胡麻和え Hijiki seaweed & mustard plant dressed with sesame ¥100 21kcal 0.8g 0.7g 3.4g 0.4g	ポテトサラダ ¥100 48kcal 0.5g 2.2g 6.4g 0.4g	ごぼうのきんぴら ¥100 48kcal 0.8g 1.4g 8.1g 0.3g
小鉢C	菜の花のピーナッツ和え Canola flower seasoned with peanut sauce ¥100 25kcal 2.2g 0.9g 2.6g 0.3g	豆苗と油揚げの煮浸し Simmered pea sprouts & bean curd ¥100 44kcal 2.8g 1.8g 4.8g 1.2g	栗かぼちゃの含め煮 ¥100 53kcal 1.2g 0.1g 12.8g 0.6g	温泉玉子 Poached egg ¥100 91kcal 7.6g 6.2g 1.0g 0.7g	ミニサラダ ¥100 23kcal 0.8g 0.2g 5.2g 0.7g	厚揚げのうま煮 Simmered deep-fried tofu & vegetables ¥100 64kcal 4.0g 3.7g 4.3g 1.5g
日替り麺	博多とんこつラーメン Chinese noodles in thick pork broth ¥400 536kcal 19.1g 17.1g 73.3g 7.1g	もやしたっぷり醤油ラーメン Chinese noodles in soup ¥400 438kcal 18.2g 7.5g 71.5g 5.9g	四川担々麺 Chinese noodles in spicy sesame soup with ground pork ¥400 610kcal 22.9g 24.1g 74.3g 6.2g	【当店オリジナル】油そば Chinese noodles with seasoning oil ¥400 690kcal 22.3g 32.8g 72.1g 3.6g	高菜とんこつラーメン Chinese noodles in pork broth with takana leaf ¥400 554kcal 20.6g 17.9g 75.6g 8.2g	台湾辛味らーめん Chinese noodles in soup ¥400 451kcal 19.5g 8.6g 71.2g 5.2g
週替りカレー	ビーフカレー Beef curry with rice ¥400 576kcal 12.3g 10.0g 109.6g 3.0g					
常設	おにぎり（のりたま） Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150 265kcal 5.2g 1.5g 57.4g 0.3g	いなり（２個） Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150 254kcal 5.9g 4.9g 46.7g 1.4g	かけうどん udon noodles in broth ¥250 343kcal 7.4g 0.3g 77.8g 4.6g	かけそば 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

Weekly Menu

	11月16日　Mon.	11月17日　Tue.	11月18日　Wed.	11月19日　Thu.	11月20日　Fri.	11月21日　Sat.
定食A	豚キムチ炒め Stirfried pork kimchi with Korean sauce on the rice ¥510 668kcal 22.4g 13.6g 117.8g 5.2g	アジフライと肉コロッケ Deepfried breaded horse mackerel ¥510 837kcal 20.4g 28.9g 126.3g 3.8g	がんもと練り物の煮 Simmered deep fried bean curd cake vegetables ¥510 751kcal 29.5g 23.1g 109.7g 5.0g	カレー麻婆豆腐 Stirfried tofu with spicy ground beef sauce ¥510 734kcal 26.5g 21.4g 111.5g 3.9g	卵と野菜のビーフン炒め Stirfried rice vermicelli with chicken vegetables scramble egg ¥510 827kcal 26.9g 24.6g 128.5g 4.1g	チキンソテーモランボンジャンソース Grilled basil chicken with tomato sauce ¥510 810kcal 33.2g 24.5g 116.5g 5.0g
定食B	シーフードミックスフライ Fried shrimp horse mackerel squid cutlet ¥540 821kcal 24.2g 27.7g 121.4g 4.2g	ハンバーグステーキ　デリヤキソース Hamburg steak with demiglace sauce ¥540 732kcal 23.5g 16.7g 123.0g 4.7g	やわらかヒレカツ＆野菜コロッケ Pork filet cutlet ¥540 768kcal 23.8g 16.1g 135.6g 4.4g	鶏唐照りマヨ丼 Fried chicken on the rice ¥540 884kcal 30.6g 31.6g 119.5g 4.4g	【中村屋監修】 欧風カレー European curry ¥540 726kcal 26.6g 16.3g 119.8g 4.5g	海老カツ Deep-fried breaded fish with tartar sauce ¥540 776kcal 21.5g 24.7g 118.7g 3.4g
小鉢A	五目巾着 Simmered deepfried bean curd cake vegetables ¥100 59kcal 2.9g 3.5g 4.0g 1.2g	小松菜のなめこ和え ¥100 7kcal 0.7g 0.1g 1.2g 0.0g	オレンジムース風デザート ¥100 78kcal 1.6g 4.2g 9.1g 0.1g	ひじきと小松菜の胡麻和え Hijiki seaweed & mustard plant dressed with sesame ¥100 21kcal 0.8g 0.7g 3.4g 0.4g	ミニサラダ ¥100 23kcal 0.8g 0.2g 5.2g 0.7g	ナス煮 Deepfried eggplant surimi dressed with Chinese spicy sauce ¥100 71kcal 1.1g 3.7g 8.4g 2.7g
小鉢B	おくらとえのきのお浸し Boiled okra & enoki mushroom with soy-sauce ¥100 12kcal 0.9g 0.0g 3.0g 0.4g	ポテト明太子風味 ¥100 66kcal 0.7g 3.6g 7.7g 0.3g	菜の花のお浸し ¥100 12kcal 1.9g 0.0g 1.6g 0.3g	温泉玉子 Poached egg ¥100 91kcal 7.6g 6.2g 1.0g 0.7g	がんもの煮物 Simmered deepfried bean curd cake vegetables ¥100 61kcal 3.0g 2.3g 6.6g 2.0g	田楽味噌　大根 ¥100 33kcal 0.9g 0.4g 6.5g 0.8g
小鉢C	こんにゃくきんぴら ¥100 37kcal 0.5g 1.7g 4.4g 0.4g	冷奴 Cold serve tofu with soy sauce ¥100 32kcal 3.0g 2.0g 0.9g 0.0g	栗かぼちゃの含め煮 Simmered pumpkin ¥100 39kcal 1.2g 0.1g 9.1g 0.9g	アサリとザーサイのピリ辛和え Boiled clam Chinese pickle dressed with spicy sauce ¥100 35kcal 1.8g 2.0g 3.3g 1.1g	冷製玉子豆腐 ¥100 32kcal 2.8g 2.1g 0.7g 1.1g	高菜冷奴 ¥100 39kcal 3.4g 2.4g 1.7g 1.0g
日替り麺	野菜たっぷり醤油ラーメン Chinese noodles in soup with stir-fried minced pork & vegetables ¥400 400kcal 18.2g 7.5g 66.6g 6.4g	あごだし中華そば Chinese noodles in grilled flying fish soup ¥400 359kcal 14.9g 4.8g 64.2g 4.9g	煮干ラーメン Chinese noodles in dried sardine based soup ¥400 398kcal 16.8g 8.2g 64.3g 6.1g	野菜たっぷりあごだしラーメン Chinese noodles in grilled flying fish soup with vegetables ¥400 363kcal 17.1g 4.0g 66.5g 5.3g	味噌コーンらーめん Chinese noodles in soup with braised pork & leek ¥400 427kcal 16.3g 8.4g 72.7g 6.6g	味玉とんこつラーメン Chinese noodles with pork boiled egg in soup ¥400 483kcal 23.2g 14.4g 65.0g 7.4g
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） Rice ball with seasoned Japanese basil ¥150 265kcal 5.2g 1.5g 57.4g 0.3g	いなり（２個） Sushi rice wrapped in fried bean card ¥150 254kcal 5.9g 4.9g 46.7g 1.4g	かけうどん udon noodles in broth ¥250 343kcal 7.4g 0.3g 77.8g 4.6g	かけそば 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