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　テリヤキソース 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

Weekly Menu

	11月23日 Mon.	11月24日 Tue.	11月25日 Wed.	11月26日 Thu.	11月27日 Fri.	11月28日 Sat.
定食A	麻婆春雨 Bean starch vermicelli in mapo sauce ¥510 778kcal 17.9g 16.2g 145.5g 4.7g	昔ながらの麻婆豆腐 Sichuan spicy tofu ¥510 752kcal 29.8g 20.0g 117.1g 5.8g	豚肉炒り玉子 Stirfried chicken vegetables scrambled egg with amber sauce ¥510 732kcal 29.5g 18.2g 116.8g 5.3g	ハムカツ Ham cutlet ¥510 790kcal 22.5g 19.1g 133.6g 4.3g	豚しゃぶと野菜のゴマソース Braised pork with Onsen egg over stir-fried vegetables ¥510 705kcal 21.8g 20.5g 111.8g 3.1g	鶏肉の胡麻風味焼き 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 ¥540 725kcal 18.1g 16.8g 125.4g 5.6g	豚しょうが焼き丼 Stir-fried pork & onion with ginger sauce ¥540 731kcal 29.2g 20.0g 111.6g 4.0g	チーズハンバーグと白身魚フライ Cheese-stuffed hamburg steak and breaded white fish with tomato ¥540 698kcal 21.7g 17.4g 114.8g 3.5g	ハンバーグ ジンジャーソース Hamburg steak with ginger sauce ¥540 663kcal 24.3g 9.5g 122.6g 4.2g	四川麻婆豆腐 Stirfried tofu with spicy ground beef sauce ¥540 758kcal 28.5g 23.5g 111.1g 4.1g	白身魚（鱈）ソースかつ丼 Breaded white fish & chikuwa tempura rice bowl ¥540 678kcal 24.1g 9.4g 127.3g 4.9g
小鉢A	竹輪とわかめの和風和え Surimi cabbage dressed with miso mayonnaise ¥100 94kcal 2.6g 7.8g 4.0g 1.2g	ほうれん草のピーナッツ和え ¥100 21kcal 1.3g 1.0g 2.1g 0.3g	ブルーベリームース風デザート ¥100 80kcal 1.6g 4.2g 9.8g 0.1g	小松菜とひじきのナムル ¥100 15kcal 0.7g 0.5g 2.1g 0.3g	ポテトの明太ソース Poteto seasoned with codroe sauce ¥100 59kcal 0.7g 3.2g 6.7g 0.3g	キムチ冷奴 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 Potato with sesame mayonnaise sauce ¥100 85kcal 0.8g 5.4g 8.4g 0.3g	冷奴 Cold serve tofu with sesame sauce ¥100 33kcal 3.1g 2.0g 1.2g 0.0g	青梗菜ともやしの中華和え Chinese cabbage seasoned with Chinese sauce ¥100 25kcal 0.8g 1.8g 1.7g 0.2g	ピリ辛こんにゃく Simmered konnyaku jerry ¥100 33kcal 0.7g 1.9g 3.9g 0.9g	おくらとえのきのお浸し Boiled okra enoki mushroom with sovsauce ¥100 12kcal 0.9g 0.0g 3.2g 0.1g	肉団子の旨煮 Braised chicken meat ball & vegetables with Chinese gravy sauce ¥100 87kcal 4.7g 3.9g 8.0g 1.5g
小鉢C	切り昆布の子和え Kombu seaweed Stirfried bamboo shoot fried tofu carrot ¥100 25kcal 1.4g 0.5g 3.6g 0.7g	厚揚げ煮 Simmered fried tofu with with egg sauce ¥100 71kcal 3.9g 3.7g 5.9g 0.9g	切り干し大根の煮物 Simmered dried daikon deepfried surimi ¥100 78kcal 1.7g 4.1g 9.5g 0.7g	茄子煮 Deepfried eggplant dressed with Korean sauce ¥100 69kcal 0.6g 5.0g 5.6g 0.6g	温泉玉子 Poached egg ¥100 91kcal 7.6g 6.2g 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 mayonnaise ¥100 69kcal 1.8g 5.6g 3.7g 0.5g
日替り麺	蒸し鶏とねぎのとんこつラーメン Chinese noodles with steamed chicken & leek in soup ¥400 479kcal 22.0g 14.1g 66.1g 6.8g	ねぎコーン味噌ラーメン Chinese noodles in soup with braised pork & leek ¥400 430kcal 16.5g 8.4g 73.6g 6.6g	【当店オリジナル】濃厚煮干ラーメン Chinese noodles in dried sardine based soup ¥400 462kcal 17.1g 15.5g 63.6g 6.9g	ご当地 徳島中華そば Chinese noodles in thick pork broth ¥400 463kcal 22.3g 12.8g 64.7g 8.0g	チャーシュー麺 Chinese noodles with Chinese braised pork in soup ¥400 410kcal 16.8g 10.3g 62.4g 6.3g	醤油とんこつラーメン Chinese noodles in soup ¥400 467kcal 17.3g 15.6g 64.5g 7.8g
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） 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