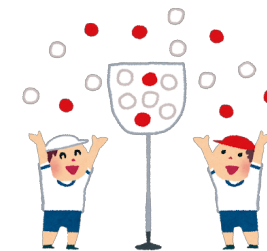




週間献立表

WEEKLY MENU



区分		2026年10月19日(月)	2026年10月20日(火)	2026年10月21日(水)	2026年10月22日(木)	2026年10月23日(金)	2026年10月24日(土)	2026年10月25日(日)
昼食 l u n c h	主菜A Main dish 490円	酢豚 I和替 - : 249 kcal 塩 分 : 1.1 g	鶏肉の バジルソース焼き I和替 - : 408 kcal 塩 分 : 2.5 g	秋 酒粕香る豚肉の 味噌炒め I和替 - : 333 kcal 塩 分 : 3.9 g	牛肉とじゃが芋の 韓国風炒め I和替 - : 332 kcal 塩 分 : 3.1 g	鶏肉の南蛮漬け I和替 - : 432 kcal 塩 分 : 5.8 g	ガリバタポーク I和替 - : 268 kcal 塩 分 : 2.9 g	鶏肉の 柚子ソースがけ I和替 - : 361 kcal 塩 分 : 1.4 g
	主菜B Main dish 490円	ホキの マヨネーズ焼き I和替 - : 227 kcal 塩 分 : 1.3 g	めばるの唐揚げ I和替 - : 200 kcal 塩 分 : 1.0 g	鯖の照り焼き I和替 - : 217 kcal 塩 分 : 2.1 g	赤魚の梅煮 I和替 - : 186 kcal 塩 分 : 4.0 g	鰯の塩焼き I和替 - : 94 kcal 塩 分 : 2.4 g	鯖の香草焼き I和替 - : 223 kcal 塩 分 : 2.0 g	ホキの天ぷら I和替 - : 168 kcal 塩 分 : 0.7 g
	丼 Bowl 500円	ビビンバ丼 I和替 - : 679 kcal 塩 分 : 3.8 g	豚丼 I和替 - : 595 kcal 塩 分 : 4.4 g	親子丼 I和替 - : 707 kcal 塩 分 : 4.3 g	焼きとり丼 I和替 - : 759 kcal 塩 分 : 3.4 g	ロコモコ丼 I和替 - : 645 kcal 塩 分 : 1.5 g	回鍋肉丼 I和替 - : 650 kcal 塩 分 : 2.4 g	かつ飯 I和替 - : 779 kcal 塩 分 : 2.8 g
	カレー Curry 500円	エビカツカレー I和替 - : 698 kcal 塩 分 : 3.7 g	カツカレー I和替 - : 733 kcal 塩 分 : 3.9 g	コロッケカレー I和替 - : 704 kcal 塩 分 : 3.6 g	ハムカツカレー I和替 - : 732 kcal 塩 分 : 3.7 g	秋野菜カレー I和替 - : 698 kcal 塩 分 : 3.2 g	ハンバーグカレー I和替 - : 735 kcal 塩 分 : 3.9 g	イカリングフライ カレー I和替 - : 707 kcal 塩 分 : 3.5 g
夕食 d i n n e r	主菜A Main dish 490円	チキンのソテー トマトソース I和替 - : 409 kcal 塩 分 : 1.5 g	豚肉と玉子の 炒りつけ I和替 - : 317 kcal 塩 分 : 1.3 g	鶏肉の香草焼き I和替 - : 420 kcal 塩 分 : 3.4 g	ホキの マヨネーズ焼き I和替 - : 227 kcal 塩 分 : 1.3 g	豚と豆腐の 味噌キムチ煮 I和替 - : 344 kcal 塩 分 : 4.0 g	牛肉のスタミナ炒め I和替 - : 245 kcal 塩 分 : 1.9 g	鯖のムニエル I和替 - : 258 kcal 塩 分 : 0.8 g
	丼 orカレー Bowl or Curry 500円	ビビンバ丼 I和替 - : 679 kcal 塩 分 : 3.8 g	カツカレー I和替 - : 733 kcal 塩 分 : 3.9 g	親子丼 I和替 - : 707 kcal 塩 分 : 4.3 g	ハムカツカレー I和替 - : 732 kcal 塩 分 : 3.7 g	ロコモコ丼 I和替 - : 645 kcal 塩 分 : 1.5 g	ハンバーグカレー I和替 - : 735 kcal 塩 分 : 3.9 g	かつ飯 I和替 - : 779 kcal 塩 分 : 2.8 g
終日 a l l d a y	麺類 N o o d l e s	和麺 330円	かけうどん/そば I和替 - : 320 kcal 塩 分 : 3.9 g	かけうどん/そば I和替 - : 320 kcal 塩 分 : 3.9 g	かけうどん/そば I和替 - : 320 kcal 塩 分 : 3.9 g	かけうどん/そば I和替 - : 320 kcal 塩 分 : 3.9 g	かけうどん/そば I和替 - : 320 kcal 塩 分 : 3.9 g	かけうどん/そば I和替 - : 320 kcal 塩 分 : 3.9 g
	ラーメン 500円	担々麺 I和替 - : 626 kcal 塩 分 : 3.4 g	塩ラーメン I和替 - : 497 kcal 塩 分 : 2.6 g	ちゃんぽん麺 I和替 - : 583 kcal 塩 分 : 4.0 g	豚骨醤油ラーメン I和替 - : 533 kcal 塩 分 : 3.5 g	スタミナラーメン I和替 - : 641 kcal 塩 分 : 7.4 g	醤油ラーメン I和替 - : 414 kcal 塩 分 : 9.9 g	味噌ラーメン I和替 - : 486 kcal 塩 分 : 4.3 g

定食セットのご案内

定食（ライス＋みそ汁＋主菜＋小鉢2種）セットは
単品合計950円相当のところ、800円(税込)になります！
お得に、バランス良い食事をご提供します！！
定食は、同じ金額でライスは大盛も可能です！
（カウンターでお声がけ下さい）



【注文方法】

- ① カウンターで「定食A（B）」とお声がけ下さい
- ② 定食用小鉢を2個お取りください
- ③ ライスのサイズ(大・中・小)をお伝え下さい
- ④ ライス、みそ汁、主菜、小鉢2個セット完成！
- ⑤ 精算をお願いします



仕入れ状況や売れ行きの都合により、献立を変更
することがあります。予めご了承ください。