

WEEKLY MENU

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
定食	定食A	チキンカツ 香味ポン酢定食	¥550	イタリアン ハンバーグステーキ定食	¥550	チキンステーキ 和風オニオングーセ定食	¥550	豚肉の胡麻唐揚 葱ソース定食	¥550						
	定食B	豚肉と青菜の塩炒め 定食	¥550	【からだの巡り】 白身魚と根菜の 黒酢生姜あんかけ定食	¥550	肉じゃが定食	¥550	ぶりの照焼定食	¥550						
	定食C														

*定食にはご飯・味噌汁・小鉢が付きます。小鉢は当日の小鉢メニューから1品お選びください。 *スペシャルメニューのセット内容は当日のサンプルをご確認ください。

アラカルト	ピビンバ	¥470	豚肉の生姜焼丼	¥490	かにみそクリームピラフ	¥520	温玉鶏そぼろ丼	¥470							
	蛋白 17.4g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	586kcal	蛋白 26.1g 脂質 24.0g 塩分 2.5g	713kcal	蛋白 18.0g 脂質 14.7g 塩分 2.0g	627kcal	蛋白 30.2g 脂質 17.8g 塩分 2.2g	675kcal							
アラカルト	ミニピビンバ	¥310	ミニ豚肉の生姜焼丼	¥330	ミニ かにみそクリームピラフ	¥350	ミニ 温玉鶏そぼろ丼	¥310							
	蛋白 11.0g 脂質 9.9g 塩分 1.3g	388kcal	蛋白 18.1g 脂質 16.5g 塩分 1.7g	493kcal	蛋白 11.1g 脂質 9.7g 塩分 1.2g	417kcal	蛋白 22.9g 脂質 14.0g 塩分 1.6g	492kcal							
通常 カレー	辛口カレー	¥470	辛口カレー	¥470	辛口カレー	¥470	辛口カレー	¥470							
	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	656kcal	蛋白 13.8g 脂質 19.8g 塩分 3.1g	656kcal							
スペシャル カレー	マサラポークカレー	¥470	マサラポークカレー	¥470	マサラポークカレー	¥470	マサラポークカレー	¥470							
	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal	蛋白 14.5g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	597kcal							

*アラカルト・カレーの大盛は+100円となります。(麺類は除く)

麺類	日替 ラーメン	白湯ラーメン	¥400	味噌ラーメン	¥400	醤油ラーメン	¥400	塩ラーメン	¥400						
	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.8g	432kcal	蛋白 19.7g 脂質 8.5g 塩分 9.7g	448kcal	蛋白 18.4g 脂質 5.3g 塩分 9.5g	402kcal	蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.6g	385kcal							
常設 うどん・そば	きつね・わかめ・山菜・昆布うどん／そば 各¥250 カレー・肉・かき揚げうどん／そば 各¥300 冷しうどん／そば ¥280(夏季限定) おにぎり(1ヶ) ¥120 いなり寿司(1ヶ) ¥80 単品ライス ¥120														

小鉢・サラダ	小鉢A	いんげんのからし酢味噌	¥90	ほうれん草と油揚げの おひたし	¥90	青梗菜とハムの 辛子和え	¥90	おくらのおひたし すりごまかけ	¥90						
	小鉢B	蛋白 1.4g 脂質 1.4g 塩分 0.4g	42kcal	蛋白 4.3g 脂質 3.7g 塩分 1.1g	62kcal	蛋白 3.0g 脂質 1.8g 塩分 1.1g	37kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 0.9g	42kcal						
小鉢・サラダ	小鉢B	ひじきの白和え	¥90	胡瓜とザーサイの 中華和え	¥90	ごぼうサラダ	¥90	大根とわかめの ツナボン酢和え	¥90						
	小鉢C	蛋白 2.7g 脂質 2.9g 塩分 0.7g	56kcal	蛋白 1.9g 脂質 1.4g 塩分 2.5g	29kcal	蛋白 1.5g 脂質 11.8g 塩分 0.3g	142kcal	蛋白 2.8g 脂質 2.5g 塩分 1.7g	50kcal						
小鉢・サラダ	小鉢C	里芋とこんにゃく の煮物	¥90	鶏団子と大根の煮物	¥90	里芋と大根の 柚子味噌煮	¥90	白菜と油揚げの 玉子とじ	¥90						
	小鉢D	蛋白 0.9g 塩分 0.4g	32kcal	蛋白 4.0g 脂質 1.5g 塩分 0.7g	65kcal	蛋白 1.7g 脂質 0.3g 塩分 1.0g	52kcal	蛋白 3.4g 脂質 2.8g 塩分 0.5g	52kcal						
小鉢・サラダ	小鉢D	小松菜とひき肉の ピリ辛炒め	¥90	ニラ玉	¥90	キャベツとペーパーの ソテー	¥90	白滝とピーマンの 金平	¥90						
	サラダ	蛋白 4.1g 脂質 4.9g 塩分 0.9g	76kcal	蛋白 8.0g 脂質 9.3g 塩分 1.2g	126kcal	蛋白 2.7g 脂質 5.0g 塩分 0.5g	74kcal	蛋白 0.5g 脂質 4.0g 塩分 0.5g	62kcal						
小鉢・サラダ	サラダ	ハムサラダ	¥90	マカロニサラダ	¥90	豆腐サラダ	¥90	チキンサラダ	¥90						
		蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g 脂質 3.6g 塩分 0.5g	77kcal	蛋白 3.1g 脂質 1.4g	38kcal	蛋白 3.3g 脂質 0.4g 塩分 0.2g	30kcal						

【常設小鉢】冷奴／納豆／温泉玉子 各¥80 ※上記小鉢の価格は単品販売時のものです。定食のお客様は上記小鉢からお好きな商品を一つお選びください。

【学生の皆様へ】ご精算時に学生証をご提示いただきますと上記金額から特別割引をしたく学割価格で販売いたします。