

**WEEKLY MENU**

		3月16日(月)				3月17日(火)				3月18日(水)				3月19日(木)				3月20日(金)			
定食	定食A	チキンカツ デミソース定食		¥550	豚肉のレモンバターソーテー 定食		¥550	桜海老入り クリームコロッケ定食		¥550	とんぺい焼風 定食		¥550								
		蛋白 17.8g 脂質 19.9g 塩分 1.2g	383kcal	蛋白 18.0g 脂質 20.5g 塩分 0.8g	313kcal	蛋白 7.4g 脂質 28.5g 塩分 1.3g	438kcal	蛋白 28.0g 脂質 33.9g 塩分 3.4g	493kcal												
	定食B	ぶりの照焼定食		¥550	豆腐の辛味煮込 <家常豆腐>定食		¥550	肉じゃが定食		¥550	白身魚の五目あんかけ 定食		¥550								
		蛋白 22.4g 脂質 18.0g 塩分 1.4g	254kcal	蛋白 18.5g 脂質 34.4g 塩分 1.8g	469kcal	蛋白 15.8g 脂質 6.8g 塩分 0.9g	264kcal	蛋白 20.7g 脂質 18.9g 塩分 1.9g	350kcal												
	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	アラカルト	豚スタ井		¥490	ハヤシライス		¥490	【アンコールフェア】 チキンオーバーライス		¥500	つくね温玉とろろ井		¥500					
		蛋白 31.8g 脂質 30.5g 塩分 2.3g	796kcal	蛋白 18.7g 脂質 11.0g 塩分 2.0g	606kcal	蛋白 27.2g 脂質 28.5g 塩分 3.4g	702kcal	蛋白 22.2g 脂質 11.3g 塩分 3.4g	632kcal									
	アラカルト	ミニ豚スタ井		¥330	ミニハヤシライス		¥330					ミニつくね温玉とろろ井		¥330				
		蛋白 22.1g 脂質 20.7g 塩分 1.6g	547kcal	蛋白 13.2g 脂質 8.2g 塩分 1.7g	443kcal					蛋白 15.2g 脂質 8.4g 塩分 1.7g	424kcal							
	選替り 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。(種類は除く)

麺類	日替 ラーメン	塩ラーメン		¥400	白湯ラーメン		¥400	味噌ラーメン		¥400	醤油ラーメン		¥400				
		蛋白 17.9g 脂質 5.1g 塩分 11.9g	385kcal	蛋白 17.9g 脂質 10.2g 塩分 8.9g	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								
	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	小松菜と椎茸の おひたし		¥90	ほうれん草の 菜種和え		¥90	菜の花の白和え		¥90	小松菜の すりごまかけ		¥90				
		蛋白 1.9g 脂質 0.1g 塩分 1.1g	25kcal	蛋白 3.0g 脂質 1.4g 塩分 0.8g	34kcal	蛋白 4.2g 脂質 2.9g 塩分 0.8g	67kcal	蛋白 2.2g 脂質 1.7g 塩分 1.1g	40kcal								
	小鉢B	菜の花の ツナ和え		¥90	春きゃべつと きゅうりの浅漬け		¥90	ごぼうサラダ		¥90	春雨の酢の物		¥90				
		蛋白 3.0g 脂質 2.5g 塩分 0.8g	47kcal	蛋白 1.2g 脂質 0.4g 塩分 1.4g	21kcal	蛋白 1.5g 脂質 11.8g 塩分 0.3g	142kcal	蛋白 1.2g 脂質 1.3g 塩分 0.3g	90kcal								
	小鉢C	大根のそぼろあん		¥90	ひじきと大豆の煮物		¥90	焼き豆腐と白菜 椎茸の煮物		¥90	里芋とこんにやく の煮物		¥90				
		蛋白 4.0g 脂質 11.5g 塩分 0.4g	136kcal	蛋白 4.6g 脂質 3.0g 塩分 0.9g	88kcal	蛋白 5.4g 脂質 3.0g 塩分 0.7g	62kcal	蛋白 0.9g 脂質 0.4g 塩分 0.4g	32kcal								
	小鉢D	茄子の田楽		¥90	ミートコロッケ		¥90	ピーマンと竹輪の 胡麻炒め		¥90	厚揚げ生姜焼		¥90				
		蛋白 1.9g 脂質 5.8g 塩分 1.3g	74kcal	蛋白 2.7g 脂質 7.1g 塩分 0.4g	156kcal	蛋白 2.2g 脂質 5.8g 塩分 0.9g	96kcal	蛋白 8.5g 脂質 8.5g 塩分 0.7g	113kcal								
	サラダ	ハムサラダ		¥90	マカロニサラダ		¥90	玉子サラダ		¥90	ポテトサラダ		¥90				
		蛋白 2.8g 脂質 1.4g 塩分 0.2g	37kcal	蛋白 2.4g 脂質 3.8g 塩分 0.5g	77kcal	蛋白 4.4g 脂質 2.8g 塩分 0.1g	56kcal	蛋白 1.8g 脂質 2.2g 塩分 0.3g	60kcal								

【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の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<学割価格>で販売いたします。**