

5/21 ~ 5/25 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

5/21 月		5/22 火		5/23 水		5/24 木		5/25 金		
朝食 8:00~11:00										
和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)										
ランチ: 食堂 11:00~14:30										
定食 ¥500~700	沖メダイの味噌焼 ¥500 ★	539kcal 26.3g 7.4g 2.9g	いわしの南蛮漬 ¥500	648kcal 24.5g 17.0g 2.5g	豚肉の生姜焼き ¥500	705kcal 32.0g 21.6g 3.3g	NEW! タラの葱天ぷら だしあんかけ ¥500	587kcal 24.1g 9.9g 2.5g	鶏肉の山椒焼 ¥500	860kcal 45.3g 33.0g 2.7g
	NEW! 塩だれカルビメンチ & 牛肉コロッケ ¥500	760kcal 17.3g 23.2g 2.9g	NEW! チキングリル カレーイタリアンソース ¥500	917kcal 44.9g 40.4g 3.5g	シーフードフライ ¥500	800kcal 26.5g 24.1g 3.3g	チキンハヤシソテー ¥500	757kcal 31.7g 25.2g 3.4g	バランスメニュー	
	豚肉とニラの 炒めもの ¥500 ★	604kcal 25.4g 13.7g 3.0g	NEW! 肉団子の中華醤あん ¥500	775kcal 22.5g 26.1g 3.4g	四川麻婆豆腐 ¥500	668kcal 27.2g 15.8g 4.5g	NEW! 豚しゃぶ 中華サラダ仕立て ¥500	652kcal 25.5g 19.3g 3.0g		揚げ餃子の 坦々あんかけ NEW! ¥500
和種 ¥310	かけうどん・そば (温・冷どちらもご用意致します)									(うどん) (そば) 383kcal 396kcal 10.8g 12.7g 1.8g 1.8g 8.7g 8.6g
日替わり和種 ¥370	冷 温 きつね うどん・そば	(うどん) (そば) 400kcal 353kcal 12.1g 14.0g 2.4g 2.4g 8.9g 8.8g	冷 温 長芋オクラ うどん・そば	(うどん) (そば) 415kcal 368kcal 12.1g 14.0g 1.9g 1.9g 8.6g 8.5g	温 カレー うどん・そば	(うどん) (そば) 478kcal 443kcal 19.2g 9.9g 6.3g 9.2g 8.4g 5.2g	冷 温 磯たぬき うどん・そば	(うどん) (そば) 423kcal 376kcal 11.2g 13.1g 4.9g 4.9g 8.7g 8.6g	冷 ぶっかけ うどん	(うどん) (そば) 413kcal 9.9g 9.2g 5.2g
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン								(醤油) (塩) 457kcal 472kcal 20.3g 20.8g 5.8g 7.3g 4.6g 8.0g	
日替わり中華種 ¥470	温 もやしたっぷり 味噌ラーメン	617kcal 29.8g 15.2g 8.5g	温 広東麺	586kcal 30.9g 10.3g 7.5g	冷 冷やし中華	443kcal 17.1g 6.2g 5.5g	冷 肉ニラつけ麺	468kcal 26.0g 9.2g 7.6g	温 ミートソース スパゲティ	515kcal 22.7g 11.8g 1.9g
丼定食 ¥500	かき玉カツ丼	647kcal 21.4g 14.6g 3.4g	ビビンバ丼	616kcal 22.7g 9.5g 3.6g	NEW! イカと海老の チリ玉丼	572kcal 23.0g 3.8g 2.4g	五目御飯 コロッケ添え	709kcal 15.5g 14.5g 3.0g	ピリ辛メキシカン ハヤシライス	672kcal 20.3g 17.1g 1.7g
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00										
お母さんカレー ¥400 (大盛+50円)										
夕食 17:00~20:00										
夕食 ¥550	NEW! 蒸し鶏の 梅中華ソース	861kcal 45.0g 32.9g 4.0g	ささみチーズカツ ★	590kcal 21.7g 14.5g 2.1g	プリの照り焼き ★	497kcal 24.5g 15.4g 2.5g	トマト回鍋肉	573kcal 22.1g 10.7g 3.9g	牛カルビ炒め ★	634kcal 27.7g 15.2g 2.8g

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

春の旬食材 さざえ

タウリンは、肝機能を
正常化する為、お酒を
飲む人にはおすすめです！



栄養

タウリン … 悪玉コレステロールを減らす。動脈硬化予防。
コラーゲン … 肌荒れ解消効果。
ヘクターカロテン … 抗酸化作用。細胞を丈夫にする働き。





5/28 ~ 6/1 献立表



※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

	5/28 月	5/29 火	5/30 水	5/31 木	6/1 金
朝食 8:00~11:00					
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)				
ランチ: 食堂 11:00~14:30					
定食 ¥500~700 ライス 味噌汁 小鉢付	ハンバーグ おろしソース ¥500 ★	NEW! サバの西京味噌焼き ¥500	NEW! 豚肉と野菜の マヨポン炒め ¥500	沖メダイの照り焼き ¥500 ★	鶏肉の親子炒め ¥500
	キーマカレー ¥500 ★	NEW! ハムカツ ケッパータルタルソース ¥500	NEW! さわらのフリッター 明太子ソース ¥500	ポーク カチャトゥーラ ¥500 ★	クリームコロッケ トマトソース ¥500
	赤魚と根菜の八角煮 ¥500 ★	鶏肉とキャベツの 四川炒め ¥500	レピニラ炒め ¥500 ★	油淋鶏 ¥500	NEW! 蒸し白身魚の チリ玉ソース ¥500 ★
和種 ¥310	かけうどん・そば (温・冷どちらもご用意致します)				
日替わり和種 ¥370	冷温 めかぶなめこ うどん・そば	温 けんちん うどん・そば	冷温 鳴ねぎ うどん・そば	冷温 とろろ うどん・そば	冷温 鶏の照り焼き うどん・そば
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン				
日替わり中華種 ¥470	温 塩あなか ラーメン	冷 冷やし担々麺	温 鶏だし塩ラーメン	温 台湾ラーメン	冷 冷製サラダ スパゲティー
丼定食 ¥500	野菜天丼	佐賀名物 シシリアンライス	NEW! チキン カレークリーム丼	五目炒飯 シュウマイ添え	さんまの 竜田揚げ丼
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00					
カレー	ポークカレー ¥400 (大盛+50円)				
夕食 17:00~20:00					
夕食 ¥550	とんかつ	NEW! とろろ牛丼 ★	白身魚の コーンマヨ焼	メンチカツ&コロッケ	豚肉と厚揚げの 塩炒め

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)
 ※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。
 ※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。
 ※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

今日は何の日? ~毎月末日~

そばの日

昔、江戸の商人が毎月、末日に縁起物としてそばを食べていたことに由来しており、日本麺業団体連合会が制定しました。
 月末日にそばを食べるのは、細くて長いそばのように、身代(しんたい=家の財産)が長続きして欲しいという願いに端を発しているようです。


