

カール週 間 献 立 表

11月11日(月)~11月15日(金)

	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
	月	火	水	木	金
日替わりランチ 510円	御飯 味噌汁 手作りキャベツメンチ サツマイモの甘煮 もやしの胡麻醤油 熱量 694 Kcal 蛋白 20.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.6 g	菜飯 味噌汁 チキン南蛮 大根の煮物 和風ポテトサラダ 熱量 653 Kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.7 g 塩分 4.3 g	十五穀米 味噌汁 鯖の甘酢あん 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 熱量 664 Kcal 蛋白 24.6 g 脂質 13.3 g 塩分 3.4 g	御飯 味噌汁 ハンバーグ 木カツ入 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 熱量 658 Kcal 蛋白 22.8 g 脂質 6.1 g 塩分 4.7 g	十五穀米 味噌汁 鶏肉のカレー煮 ひじきの煮つけ キャベツの浅漬け 熱量 752 Kcal 蛋白 31.3 g 脂質 21.8 g 塩分 4.6 g
	週替わりランチ 610円	ソースハムカツ丼 味噌汁付き 熱量 588 Kcal 蛋白 21.5 g 脂質 7.5 g 塩分 3.9 g			
週替わり麺 610円	ピリ辛焼うどん サラダ付 熱量 501 Kcal 蛋白 16.6 g 脂質 13.2 g 塩分 4 g				

※ 熱量は、ご飯200gで計算しています。

※ 当店のお米は、長野県産を使用しています。

※ 売り切れの際はご了承ください。

※ 材料の都合で、内容を変更する場合があります。

※ 誠に申し訳ありませんが、土曜日、祝日は

日替りランチ・週替りランチ・週替わり麺の販売はお休みします。



一般お客様用