

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	菜飯 味噌汁 チキン南蛮 大根の煮物 和風ポテトサラダ	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	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	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 694 Kcal 蛋白 20.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.6 g	熱量 653 Kcal 蛋白 23.4 g 脂質 13.7 g 塩分 4.3 g	熱量 664 Kcal 蛋白 24.6 g 脂質 13.3 g 塩分 3.4 g	熱量 658 Kcal 蛋白 22.8 g 脂質 6.1 g 塩分 4.7 g	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