

週間献立表

5月20日(月)~5月24日(金)

| | 5月20日 | 5月21日 | 5月22日 | 5月23日 | 5月24日 |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 日替わりランチ 500円 | 御飯 味噌汁 ハンバーグ ひじきの煮付け 酢味噌和え | ハヤシライス スープ カリフラワーの酢漬け 春雨サラダ | 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げねぎだれ 根菜の煮物 切干大根の酢の物 | 御飯 味噌汁 メンチカツ 里芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え | 十五穀米 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け かぼちゃサラダ |
| | 熱量 651 Kcal 蛋白 26 g 脂質 5.3 g 塩分 5.2 g | 熱量 711 Kcal 蛋白 17.8 g 脂質 25.7 g 塩分 5.5 g | 熱量 753 Kcal 蛋白 26.1 g 脂質 20.9 g 塩分 4 g | 熱量 685 Kcal 蛋白 20.2 g 脂質 15.9 g 塩分 3.7 g | 熱量 756 Kcal 蛋白 30.2 g 脂質 21.6 g 塩分 3.6 g |
| 週替わりランチ 600円 | 豆腐ハンバーグのロコモコ丼 スープ付き 熱量 662 Kcal 蛋白 23.7 g 脂質 18.7 g 塩分 4.2 g | | | | |
| 週替わり麺 600円 | たらこスパゲティー サラダ付 熱量 458 Kcal 蛋白 17.9 g 脂質 8.2 g 塩分 2.8 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。

