

# 週間献立表

## 6月17日(月)~6月21日(金)

	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
	月	火	水	木	金
<b>日替わりランチ</b> <b>500円</b>	十五穀米 味噌汁 和風おろしハンバーグ 切干大根の煮付け 酢味噌和え 熱量 646 Kcal 蛋白 24.5 g 脂質 3.8 g 塩分 3.8 g	御飯 味噌汁 海老カツのチリソース さつまいものレモン煮 春雨サラダ 熱量 838 Kcal 蛋白 24.9 g 脂質 17.3 g 塩分 3 g	十五穀米 味噌汁 鶏肉のカレーマリネ きんぴらごぼう ナスの辛子味噌和え 熱量 788 Kcal 蛋白 27.2 g 脂質 25.5 g 塩分 4.1 g	菜飯 味噌汁 メンチカツ ひじきの煮付け ブロッコリーの胡麻和え 熱量 555 Kcal 蛋白 20.5 g 脂質 11.4 g 塩分 4 g	ハヤシライス 味噌汁 じゃが芋の煮物 ヤムウンセン 熱量 666 Kcal 蛋白 17 g 脂質 17.9 g 塩分 5.2 g
	<b>週替わりランチ</b> <b>600円</b>	<b>鶏肉のピリ辛唐揚げ丼</b> 味噌汁付き 熱量 808 Kcal 蛋白 30.8 g 脂質 31.8 g 塩分 4.2 g			
<b>週替わり麺</b> <b>600円</b>	<b>冷し中華</b> 熱量 564 Kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.1 g 塩分 3.5 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