

週間献立表

7月15日(月)~7月19日(金)

	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
	月	火	水	木	金
日替わりランチ 500円		十五穀米 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き葱味噌ソース 里芋の煮物 青菜と桜海老の和え物 熱量 670 Kcal 蛋白 31.4 g 脂質 14.8 g 塩分 4.3 g	御飯 味噌汁 ハンバーグ オニオンスライス 卵の花炒り煮 青菜ともやしの酢の物 熱量 673 Kcal 蛋白 22.3 g 脂質 8.8 g 塩分 4.5 g	十五穀米 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ さつまいものレモン煮 キャベツのゆかり和え 熱量 736 Kcal 蛋白 25.4 g 脂質 19.5 g 塩分 3.7 g	ゆかりご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のバター醤油 青菜ののり和え 熱量 665 Kcal 蛋白 22.1 g 脂質 11.9 g 塩分 4.3 g
週替わりランチ 600円	ビビンバ丼 味噌汁付き 熱量 636 Kcal 蛋白 15.6 g 脂質 18.5 g 塩分 3.5 g				
週替わり麺 600円	たらこスパゲティー サラダ付き 熱量 480 Kcal 蛋白 18.3 g 脂質 9.4 g 塩分 3.1 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。

