

# 週間献立表

## 8月19日(月)~8月23日(金)

	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
	月	火	水	木	金
<b>日替わりランチ</b> <b>500円</b>	御飯 味噌汁 メンチカツ 茄子とピーマンの味噌炒め 青菜ののり和え 熱量 580 Kcal 蛋白 18.8 g 脂質 8.5 g 塩分 3.4 g	十五穀米 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 野菜あん 切干大根の煮物 胡瓜と竹輪のごま酢和え 熱量 711 Kcal 蛋白 31.6 g 脂質 16.8 g 塩分 3 g	御飯 味噌汁 茄子と大根の麻婆 じゃが芋と昆布の煮物 キャベツの酢味噌和え 熱量 538 Kcal 蛋白 14 g 脂質 6.1 g 塩分 3.6 g	十五穀米 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ひじきの煮付け 胡瓜ののろろ和え 熱量 733 Kcal 蛋白 30 g 脂質 18.6 g 塩分 3.7 g	ソース海老カツ丼 味噌汁 さつま芋の甘煮 えのきとキクラゲのナムル 熱量 768 Kcal 蛋白 24.6 g 脂質 12.5 g 塩分 3.9 g
	<b>週替わりランチ</b> <b>600円</b>	<b>豚肉と野菜の玉子とし井</b> 味噌汁付き 熱量 554 Kcal 蛋白 25.2 g 脂質 9.5 g 塩分 2.3 g			
<b>週替わり麺</b> <b>600円</b>	<b>豆乳カルボナーラ スパゲティー</b> サラダ付 熱量 697 Kcal 蛋白 28.9 g 脂質 26.1 g 塩分 3.3 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