

週間献立表

1月20日(月)~1月24日(金)

	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
	月	火	水	木	金
日替わりランチ 510円	御飯 味噌汁 ハンバーグ ねぎソース サツマイモの甘煮 華風和え 熱量 712 Kcal 蛋白 22.4 g 脂質 5.7 g 塩分 4.4 g	十五穀米 味噌汁 ハムカツ 切干大根の煮つけ マカロニサラダ 熱量 757 Kcal 蛋白 25.2 g 脂質 17.5 g 塩分 4 g	御飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 里芋の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 熱量 620 Kcal 蛋白 25.3 g 脂質 12.1 g 塩分 3.7 g	十五穀米 味噌汁 白身魚のチリソース ひじきの煮つけ 青菜のわさび和え 熱量 699 Kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.5 g 塩分 3.5 g	わかめ御飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん きんぴらごぼう ポテトサラダ 熱量 869 Kcal 蛋白 25.9 g 脂質 29 g 塩分 4.6 g
	週替わりランチ 610円	ツナときのこのカレー サラダ付き 熱量 513 Kcal 蛋白 14.1 g 脂質 8.6 g 塩分 4 g			
週替わり麺 610円	胡麻味噌うどん サラダ付 熱量 422 Kcal 蛋白 16.4 g 脂質 8.9 g 塩分 3.2 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。

