

週間献立表

7月16日(月)~7月20日(金)

	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
	月	火	水	木	金
日替わりランチ 500円	海の日	十五穀米 味噌汁 鶏の唐揚げねぎたれ 里芋の煮物 小松菜の辛し和え 熱量 708 Kcal 蛋白 27.5 g 脂質 20 g 塩分 3.6 g	御飯 味噌汁 チキン南蛮 卵の花炒り煮 青菜ともやしの酢の物 熱量 841 Kcal 蛋白 27.1 g 脂質 36.5 g 塩分 3.6 g	十五穀米 味噌汁 チリコンカン さつま芋のレモン煮 キャベツのゆかり和え 熱量 665 Kcal 蛋白 23.8 g 脂質 10.4 g 塩分 3.4 g	ゆかりご飯 味噌汁 白身魚フライチリソース じゃが芋のバター醤油 小松菜ののり和え 熱量 674 Kcal 蛋白 21.3 g 脂質 13.6 g 塩分 3.6 g
		夏野菜のカレー サラダ付 熱量 636 Kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.7 g 塩分 3.3 g			
週替わりランチ 600円	冷たい肉とろろうどん 熱量 458 Kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.7 g 塩分 3.3 g				
週替わり麺 600円					

※ 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