

| 日付 | 曜日 | 朝食              | エネ ル バク 脂質 塩分 |      |      |     | A定食               | エネ ル バク 脂質 塩分 |      |      |     | 日替わり丼・カレー             | エネ ル バク 脂質 塩分 |      |      |     | 日替わり和麺          | エネ ル バク 脂質 塩分 |      |      |     | 日替わり中巻麺               | エネ ル バク 脂質 塩分 |      |      |                 |            |      |      |      |     |
|----|----|-----------------|---------------|------|------|-----|-------------------|---------------|------|------|-----|-----------------------|---------------|------|------|-----|-----------------|---------------|------|------|-----|-----------------------|---------------|------|------|-----------------|------------|------|------|------|-----|
|    |    |                 | kcal          | g    | g    | g   |                   | kcal          | g    | g    | g   |                       | kcal          | g    | g    | g   |                 | kcal          | g    | g    | g   |                       | kcal          | g    | g    | g               | kcal       | g    | g    | g    |     |
| 1  | 水  | チキンカツ煮          | 793           | 19.9 | 31.4 | 3.8 | 豆腐ハンバーグ トマトミートソース | 727           | 26.5 | 19.9 | 3.2 | ササミカツ                 | 703           | 24.7 | 14.5 | 2.6 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 | 海老とほうれん草のクリームスパゲティ    | 554           | 21.7 | 18.0 | 4.1             | 塩タンメン      | 533  | 20.0 | 13.9 | 7.9 |
| 2  | 金  | パンケーキ&チキンシチュー   | 782           | 21.5 | 29.4 | 5.3 | サバの七味焼き           | 781           | 26.6 | 27.8 | 2.7 | 豚バラの生姜焼き              | 759           | 21.5 | 28.6 | 3.4 | さくくりチキンカツ玉子丼    | 843           | 26.7 | 26.4 | 3.0 | ちからうどん                | 384           | 10.9 |      | 5.7             | 塩タンメン      | 533  | 20.0 | 13.9 | 7.9 |
| 3  | 土  |                 |               |      |      |     | 厚揚げの韓国風野菜炒め       | 736           | 29.0 | 27.6 | 3.9 | ハンバーグたまねぎソース          | 719           | 22.3 | 20.9 | 3.4 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 |                       |               |      |      | 塩タンメン           | 533        | 20.0 | 13.9 | 7.9  |     |
| 4  | 日  |                 |               |      |      |     | 白身魚フライとアジフライ      | 662           | 26.0 | 16.6 | 2.9 | 白身魚フライとアジフライ          | 871           | 24.3 | 32.0 | 3.5 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 |                       |               |      |      | 塩タンメン           | 533        | 20.0 | 13.9 | 7.9  |     |
| 5  | 月  |                 |               |      |      |     | チンジャオロース          | 623           | 24.0 | 12.0 | 2.4 | さわらの天ぷら胡麻だれソース        | 762           | 26.9 | 19.9 | 2.9 | なす味噌丼           | 802           | 26.3 | 34.8 | 1.4 |                       |               |      |      | 佐野風青ねぎラーメン      | 511        | 21.2 | 11.9 | 8.6  |     |
| 6  | 火  |                 |               |      |      |     | 赤魚の照り焼き           | 588           | 27.7 | 5.9  | 2.5 | 油淋鶏 (ユウリンチー)          | 881           | 35.4 | 30.9 | 4.6 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 |                       |               |      |      | 佐野風青ねぎラーメン      | 511        | 21.2 | 11.9 | 8.6  |     |
| 7  | 水  | オムレツ&ウインナー      | 795           | 26.2 | 32.2 | 4.6 | タラのグリル甘辛だれ        | 588           | 31.9 | 2.7  | 3.2 | 回鍋肉                   | 781           | 21.1 | 30.9 | 3.8 | メンチカツチーズ丼       | 902           | 20.6 | 35.1 | 3.4 | なめこ山菜そば               | 320           | 10.6 |      | 6.6             | 佐野風青ねぎラーメン | 511  | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 8  | 木  | 和風ハンバーグと大葉アジフライ | 736           | 29.1 | 22.9 | 3.0 | チキンねりごま照焼きソース     | 737           | 32.4 | 20.3 | 2.7 | ヒレカツおろしポン酢            | 745           | 24.2 | 20.3 | 3.2 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 | 鶏とオクラの和風スパゲティ         | 430           | 18.5 | 10.3 | 3.3             | 佐野風青ねぎラーメン | 511  | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 9  | 金  | アメリカンドッグと五目ご飯   | 781           | 25.2 | 25.9 | 5.8 | 四川麻婆春雨            | 754           | 16.9 | 21.4 | 3.0 | デニースの特製ソースで仕込んだデミ     | 752           | 22.0 | 22.5 | 3.3 | 甘海老入りかき揚げと野菜の天丼 | 927           | 12.7 | 39.7 | 1.6 | 鯛だしうどん                | 341           | 15.9 | 3.6  | 5.0             | 佐野風青ねぎラーメン | 511  | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 10 | 土  |                 |               |      |      |     | 照り焼きチキン           | 622           | 24.6 | 15.8 | 2.0 | ロールキャベツトマトソース         | 684           | 14.8 | 19.2 | 3.5 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 |                       |               |      |      | 佐野風青ねぎラーメン      | 511        | 21.2 | 11.9 | 8.6  |     |
| 11 | 日  |                 |               |      |      |     | さわらの照り焼きマヨ焼き      | 650           | 26.2 | 15.1 | 2.6 | 大葉チーズチキンカツ            | 730           | 27.6 | 15.1 | 2.9 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 |                       |               |      |      | 【スガ餅】蒸し鶏の味噌タンメン | 663        | 40.5 | 21.1 | 7.6  |     |
| 12 | 月  | てりたまサンド         | 706           | 30.3 | 28.9 | 6.2 | さばの味噌煮            | 805           | 28.0 | 29.6 | 3.8 | 厚切りハムカツと牛肉コロッケ        | 838           | 19.5 | 24.3 | 4.0 | 塩焼肉丼            | 761           | 18.1 | 37.0 | 1.5 | きつねおろしうどん             | 364           | 12.2 | 3.7  | 5.5             | 帆立味噌ラーメン   | 532  | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 13 | 火  | 揚げ出し豆腐と花レンコン    | 607           | 14.7 | 19.7 | 3.1 | 海鮮八宝菜             | 650           | 24.4 | 14.7 | 4.0 | ロースとんかつ               | 880           | 26.8 | 33.8 | 3.0 | ポークカレー          | 690           | 14.1 | 22.9 | 3.2 | 明太子スパゲティ              | 411           | 16.7 | 10.2 | 3.3             | 帆立味噌ラーメン   | 532  | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 14 | 水  | 銀ひらす西京焼き        | 690           | 28.9 | 23.5 | 2.6 | 肉豆腐               | 754           | 23.8 | 22.6 | 4.6 | 北海道風ザンギ 生姜醤油味         | 864           | 34.5 | 29.2 | 3.4 | ピリ辛牛焼肉丼         | 648           | 15.8 | 20.1 | 2.7 | とろろオクラそば              | 339           | 10.6 |      | 6.8             | 帆立味噌ラーメン   | 532  | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 15 | 木  |                 |               |      |      |     | 豚しゃぶごまソース         | 771           | 21.1 | 32.3 | 2.6 | 白身魚の電田揚げ黒酢タルタルソース     | 622           | 19.0 | 9.5  | 2.4 | ポークカレー          | 690           | 14.1 | 22.9 | 3.2 | イカとベーコンのクリームスパゲティ     | 615           | 22.0 | 24.3 | 4.8             | 帆立味噌ラーメン   | 532  | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 16 | 金  | えび餃子とシューマイ      | 496           | 13.3 | 8.4  | 3.0 | 豆腐ハンバーグおろしソース     | 692           | 24.2 | 16.7 | 3.4 | 豚バラ肉と葱の金山寺味噌炒め        | 832           | 23.5 | 31.8 | 3.3 | 鶏の唐揚げ           | 819           | 33.4 | 27.9 | 3.5 | ほうとう風きしめん             | 463           | 14.2 | 12.7 | 7.5             | 帆立味噌ラーメン   | 532  | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 17 | 土  | 目玉焼きハンバーグ       | 667           | 26.9 | 17.9 | 2.7 | 彩り野菜と鶏のオイスター炒め    | 613           | 18.3 | 10.5 | 3.2 | クリームコロッケデミソース (カニ入)   | 918           | 17.8 | 37.8 | 2.5 | ポークカレー          | 690           | 14.1 | 22.9 | 3.2 |                       |               |      |      | 【たんぱく質】油淋鶏冷麺    | 609        | 32.0 | 15.0 | 3.7  |     |
| 18 | 日  |                 |               |      |      |     | 豚ロースねぎ塩ペッパーソース    | 716           | 28.0 | 21.0 | 4.2 | 赤魚の唐揚げ和風ソース           | 707           | 31.8 | 15.2 | 3.1 | ポークカレー          | 690           | 14.1 | 22.9 | 3.2 |                       |               |      |      | 帆立味噌ラーメン        | 532        | 21.8 | 11.7 | 7.9  |     |
| 19 | 月  | デニッシュ&スクランブルエッグ | 804           | 19.0 | 43.8 | 3.6 | ぶり大根              | 750           | 29.2 | 16.1 | 5.4 | メンチカツと豚フライ            | 972           | 24.9 | 39.5 | 3.8 | 高菜めんたい丼         | 506           | 17.8 | 7.5  | 3.2 | きのこ牛蒡のごま味噌うどん         | 446           | 14.6 | 11.6 | 5.9             | チャーシュー麺    | 506  | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 20 | 火  | チキントマトソースと海老カツ  | 692           | 33.3 | 23.3 | 2.3 | グリルチキンのごまソース      | 707           | 26.1 | 20.6 | 2.9 | たっぷり野菜の豚焼肉            | 788           | 22.1 | 29.9 | 3.4 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 | ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ  | 597           | 18.9 | 24.1 | 4.5             | チャーシュー麺    | 506  | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 21 | 水  | ホットドッグ          | 490           | 17.4 | 27.5 | 4.1 | 豆腐ハンバーグのチーズ焼き     | 721           | 27.1 | 19.1 | 2.9 | イカの唐揚げ甘辛ソース           | 659           | 26.9 | 10.4 | 3.5 | たんぱく質 さくらカレー    | 1074          | 50.9 | 51.0 | 3.0 | とろろと半熟卵のそば            | 399           | 16.4 | 6.1  | 5.7             | チャーシュー麺    | 506  | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 22 | 木  | スクランブルエッグ&唐揚げ   | 756           | 22.1 | 30.4 | 2.6 | 銀ひらすの西京焼き         | 550           | 23.9 | 8.0  | 1.5 | 豚キムチ炒め                | 748           | 20.7 | 28.9 | 2.6 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 | 高菜とベーコンの和風スパゲティ       | 477           | 15.2 | 16.3 | 3.9             | チャーシュー麺    | 506  | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 23 | 金  | 銀ひらす塩焼焼き        | 586           | 30.2 | 11.4 | 3.1 | 鮭の塩焼き大根おろし添え      | 587           | 23.4 | 11.0 | 1.8 | ロールキャベツトマトソース         | 684           | 14.8 | 19.2 | 3.5 | タルタルかつ丼         | 958           | 25.4 | 39.2 | 3.7 | コロッケうどん               | 507           | 12.0 | 15.8 | 6.0             | チャーシュー麺    | 506  | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 24 | 土  |                 |               |      |      |     | 照り焼きチキン           | 661           | 25.7 | 14.7 | 3.2 | ごろっとイカメンチ&エビフライ       | 834           | 23.3 | 26.9 | 3.7 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 |                       |               |      |      | チャーシュー麺         | 506        | 19.8 | 13.7 | 8.0  |     |
| 25 | 日  |                 |               |      |      |     | タラのカレーマヨ焼き        | 652           | 31.5 | 12.8 | 2.4 | ヒレカツ                  | 751           | 23.5 | 20.5 | 2.7 | チキンカレー          | 677           | 19.3 | 19.5 | 2.9 |                       |               |      |      | チャーシュー麺         | 506        | 19.8 | 13.7 | 8.0  |     |
| 26 | 月  | 目玉焼きとカレーコロッケ    | 683           | 14.3 | 20.0 | 2.3 | 鶏つくねのあんかけ仕立て      | 678           | 22.9 | 9.4  | 4.1 | サバの南蛮漬け               | 717           | 24.6 | 17.7 | 5.1 | おろしポン酢の唐揚げ丼     | 714           | 27.5 | 21.3 | 4.0 | 豚汁うどん                 | 587           | 18.4 | 17.6 | 7.0             | 味玉醤油つけ麺    | 471  | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 27 | 火  | チャーハンと餃子        | 628           | 15.6 | 23.9 | 5.1 | 四川麻婆豆腐            | 691           | 20.4 | 19.7 | 4.4 | チキンカツ (熟成)            | 813           | 22.8 | 28.1 | 3.2 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 | しらすとネギの和風スパゲティ        | 436           | 18.1 | 11.8 | 3.9             | 味玉醤油つけ麺    | 471  | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 28 | 水  | てりたまサンド         | 713           | 28.2 | 31.8 | 6.2 | インド風タンドリーチキン      | 748           | 35.3 | 23.8 | 2.6 | 【バランス】牛肉と野菜のオクラおろしポン酢 | 617           | 17.0 | 16.2 | 2.7 | 天丼              | 787           | 18.6 | 17.3 | 3.0 | 半熟卵のためきそば             | 461           | 16.9 | 10.5 | 6.0             | 味玉醤油つけ麺    | 471  | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 29 | 木  | パンケーキ&チキンシチュー   | 782           | 21.5 | 29.4 | 5.3 | 鶏肉とほうれん草のクリーム煮    | 707           | 24.5 | 18.0 | 3.2 | 白身魚フライと薄切りかつ          | 902           | 26.0 | 33.2 | 3.0 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 | ベーコンとほうれん草のバター醤油スパゲティ | 473           | 16.1 | 17.3 | 3.0             | 味玉醤油つけ麺    | 471  | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 30 | 金  | オムレツ&ウインナー      | 700           | 23.8 | 24.0 | 3.3 | ピリ辛豚焼肉            | 769           | 21.1 | 31.1 | 2.9 | 豆腐と野菜の揚げだし            | 857           | 19.9 | 21.5 | 3.4 | ハンバーグカレー        | 823           | 22.4 | 27.3 | 5.4 | ピリ辛まろやか豆乳うどん          | 450           | 20.7 | 11.8 | 4.9             | 味玉醤油つけ麺    | 471  | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 31 | 土  |                 |               |      |      |     | 生姜香る鶏肉の和風あんかけ     | 699           | 30.4 | 13.7 | 2.9 | 白身魚の衣揚げピリ辛おろしポン酢      | 723           | 22.4 | 18.6 | 3.7 | ビーフカレー          | 679           | 14.3 | 22.4 | 3.1 |                       |               |      |      | 味玉醤油つけ麺         | 471        | 20.2 | 9.7  | 6.5  |     |



5月



順天堂大学さくらキャンパス店



月間メニュー表



ひと皿に豊かな明日を SEVEN&I Food Systems

| 日付 | 曜日 | 啓友①              | エネルギー タンパク質 脂質 塩分 |      |      |     | 啓友②            | エネルギー タンパク質 脂質 塩分 |      |      |     | 週替わり中華麺      | エネルギー タンパク質 脂質 塩分 |      |      |     |
|----|----|------------------|-------------------|------|------|-----|----------------|-------------------|------|------|-----|--------------|-------------------|------|------|-----|
|    |    |                  | kcal              | g    | g    | g   |                | kcal              | g    | g    | g   |              | kcal              | g    | g    | g   |
| 1  | 木  | ロールキャベツホワイトソース   | 817               | 18.1 | 21.2 | 7.5 | エビフライ丼 ソースマヨ味  | 935               | 21.0 | 31.8 | 3.6 | 塩タンメン        | 533               | 20.0 | 13.9 | 7.9 |
| 2  | 金  | 揚げカレイのクリーミーバジ    | 708               | 26.5 | 14.0 | 2.6 | 吉野家牛丼【大盛】      | 1002              | 29.4 | 43.7 | 5.1 | 塩タンメン        | 533               | 20.0 | 13.9 | 7.9 |
| 3  | 土  | 豚肉と野菜の味噌炒め       | 907               | 25.6 | 37.8 | 2.4 | 大葉チーズチキンカツ丼    | 800               | 29.3 | 15.4 | 3.5 | 塩タンメン        | 533               | 20.0 | 13.9 | 7.9 |
| 4  | 日  | 豚しゃぶの梅だれがけ       | 1055              | 31.6 | 51.8 | 5.7 | 高菜めんたい丼        | 620               | 21.4 | 8.6  | 4.2 | 塩タンメン        | 533               | 20.0 | 13.9 | 7.9 |
| 5  | 月  | 鶏むね肉の天ぷら柚子胡椒風味あん | 1031              | 44.3 | 35.4 | 3.0 | 豚焼肉丼 マヨソースがけ   | 848               | 21.3 | 31.7 | 2.9 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 6  | 火  | 豆腐ハンバーグ和風のごソース   | 779               | 26.0 | 17.1 | 3.9 | 豚肉きんぴら丼 (半熟玉子) | 862               | 26.2 | 27.1 | 3.0 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 7  | 水  | 牛すき焼き煮           | 849               | 27.6 | 22.9 | 5.3 | ソースささみかつ丼      | 783               | 26.1 | 12.5 | 3.8 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 8  | 木  | 白身魚のヤンニョム和え      | 760               | 25.3 | 11.5 | 3.3 | 豚肉あんかけチャーハン    | 883               | 24.8 | 40.0 | 7.2 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 9  | 金  | 味噌カツ             | 982               | 28.9 | 34.3 | 2.7 | とろとろ玉子の親子丼     | 741               | 22.1 | 14.2 | 4.0 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 10 | 土  | しょうが焼き           | 1044              | 28.2 | 47.2 | 3.2 | ミニッツステーキ&ロービー丼 | 696               | 27.7 | 13.5 | 2.5 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 11 | 日  | 豆腐ハンバーグ野菜トマトソース  | 811               | 27.2 | 19.8 | 3.1 | 大盛り鶏照丼         | 833               | 28.9 | 18.9 | 2.8 | 佐野風青ねぎラーメン   | 511               | 21.2 | 11.9 | 8.6 |
| 12 | 月  | 鶏もも一枚揚げおろしポン酢    | 1058              | 46.4 | 36.6 | 5.7 | 豚焼肉ビビンバ丼       | 783               | 20.4 | 23.5 | 3.5 | 帆立味噌ラーメン     | 532               | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 13 | 火  | ホッケ焼き大根おろし添え     | 738               | 38.9 | 12.7 | 3.6 | たっぷり野菜の中華ご飯    | 788               | 20.9 | 22.1 | 3.7 | 帆立味噌ラーメン     | 532               | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 14 | 水  | チキンシチュー          | 863               | 24.8 | 20.9 | 3.7 | 薄切りかつのかつ煮風丼    | 916               | 28.4 | 23.7 | 4.1 | 帆立味噌ラーメン     | 532               | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 15 | 木  | 1/3日分の野菜が取れる麻婆野菜 | 725               | 17.7 | 15.3 | 3.4 | 焼き鳥と根菜入り鶏つくね丼  | 770               | 28.6 | 14.5 | 4.1 | 帆立味噌ラーメン     | 532               | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 16 | 金  | 鶏肉のねぎ塩レモンベッパーソース | 952               | 40.3 | 30.8 | 3.4 | 豚玉丼            | 891               | 25.2 | 26.9 | 5.2 | 帆立味噌ラーメン     | 532               | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 17 | 土  | ぶりの照り焼き          | 778               | 29.3 | 16.5 | 2.8 | 若鶏むね肉の唐揚げ丼     | 949               | 38.7 | 26.7 | 5.4 | 【たんぱく質】油淋鶏冷麺 | 609               | 32.0 | 15.0 | 3.7 |
| 18 | 日  | ピリ辛焼肉            | 931               | 25.6 | 36.7 | 3.7 | 鶏天おろし丼         | 1037              | 32.5 | 37.5 | 2.8 | 帆立味噌ラーメン     | 532               | 21.8 | 11.7 | 7.9 |
| 19 | 月  | 海鮮ミックスフライ エビイカ白身 | 1141              | 28.3 | 48.9 | 4.2 | 豚バラ生姜焼きのせチャーハン | 914               | 25.8 | 42.4 | 6.6 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 20 | 火  | 豚しゃぶたまねぎソース      | 832               | 23.7 | 30.0 | 2.2 | チキン竜田のタルタル丼    | 1167              | 30.1 | 49.2 | 5.3 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 21 | 水  | チキン南蛮〜宮崎風        | 1083              | 33.6 | 41.7 | 3.4 | 吉野家牛カレー        | 994               | 25.9 | 37.9 | 6.8 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 22 | 木  | チキンカツ醤油甘だれタルタルソー | 969               | 25.3 | 33.2 | 3.8 | まぐろたたき丼        | 763               | 29.3 | 13.6 | 4.3 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 23 | 金  | 牛肉の辛味噌炒め         | 957               | 28.0 | 40.7 | 4.1 | オムカレー          | 782               | 16.5 | 19.2 | 5.0 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 24 | 土  | ササミカツとクリームコロッケ   | 1080              | 30.4 | 41.3 | 2.5 | ローストビーフのビビンバ半熟 | 693               | 25.1 | 13.0 | 3.6 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 25 | 日  | 揚げだし豆腐の牛すき焼き煮    | 888               | 23.7 | 28.0 | 3.5 | 鶏肉山かけ丼         | 825               | 32.3 | 18.1 | 3.3 | チャーシュー麺      | 506               | 19.8 | 13.7 | 8.0 |
| 26 | 月  | 鶏ささみフリッタークリーミ    | 715               | 24.5 | 12.4 | 2.5 | 麻婆チャーハン        | 856               | 25.2 | 33.8 | 7.2 | 味玉醤油つけ麺      | 471               | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 27 | 火  | 豚塩焼肉             | 902               | 23.1 | 39.6 | 2.7 | 油淋鶏丼           | 970               | 37.7 | 31.2 | 4.6 | 味玉醤油つけ麺      | 471               | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 28 | 水  | ガッツリ鶏野菜炒め        | 914               | 27.6 | 34.2 | 4.8 | ローストポークの肉ちらし丼  | 753               | 23.4 | 16.4 | 4.1 | 味玉醤油つけ麺      | 471               | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 29 | 木  | 豚しゃぶ薬味ソース (山椒味)  | 858               | 22.7 | 32.5 | 2.7 | 大盛り鶏照丼         | 833               | 28.9 | 18.9 | 2.8 | 味玉醤油つけ麺      | 471               | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 30 | 金  | チキンの黒酢仕立て        | 870               | 36.3 | 23.3 | 3.8 | とろとろ玉子のオムハヤシ   | 790               | 19.9 | 24.4 | 2.7 | 味玉醤油つけ麺      | 471               | 20.2 | 9.7  | 6.5 |
| 31 | 土  | 韓国風豚焼肉炒めキムチ添え    | 1155              | 32.8 | 56.6 | 3.9 | ミニッツステーキ&ロービー丼 | 696               | 27.7 | 13.5 | 2.5 | 味玉醤油つけ麺      | 471               | 20.2 | 9.7  | 6.5 |

※材料の都合により、一部メニューを変更させていただく場合もございます。

