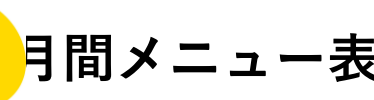
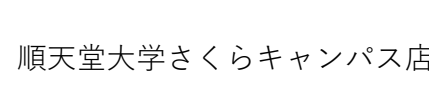




3月



月間メニュー表



日付	曜日	A定食	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				B定食	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				週替わりカレー	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				日替わり丼・カレー	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				週替わり和麺	エネルギー タンパク質 脂質 塩分				週替わりパスタ	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		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g		kcal	g	g	g
1	土	豚肉とタマネギのポン酢炒め	699	18.8	23.0	3.6	ハンバーグ照り焼きソース	734	22.9	20.4	3.8	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1														鯛だしラーメン	430	17.7	10.7	5.8		
2	日	照り焼きチキン	661	25.7	14.7	3.2	豆腐と野菜の揚げだし	854	19.8	21.5	2.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1						たっぷり葱の肉味噌うどん	457	14.5	13.1	6.1										
3	月	豆腐ハンバーグ和風きのこソース	701	24.6	16.9	3.9	(日替わり丼) 春のちらし寿司	584	18.5	5.0	4.9	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	春のちらし寿司	584	18.5	5.0	4.9					ナスとブロッコリーのボロネーゼ	639	20.8	28.1	4.1						
4	火	チキンソテー甘辛だれ	655	26.0	15.1	3.0	クリームコロケットマト（カニ入り）	933	17.6	39.6	2.6	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2													和風カレーラーメン	492	18.0	8.5	8.1			
5	水	豚しゃぶおろしソース	779	22.9	30.4	3.5	赤魚の唐揚げ黒酢タルタル	706	31.3	15.3	2.3	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					牛肉と長葱のそば	507	16.9	16.5	9.1											
6	木	タンドリーチキン	657	30.3	14.3	2.1	牛肉と舞茸の黒酢炒め	690	18.9	21.2	2.8	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2										いかと高菜の明太子スパゲティ	528	24.0	19.4	4.0						
7	金	【バランス】豚ロースの味噌焼き	788	30.3	24.9	3.0	カレイの唐揚げごまソース	644	25.6	14.3	2.6	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2													味噌コーンラーメン	554	21.3	12.7	8.6			
8	土	館内停電の為、店休日となります。																																		
9	日	サバの塩焼き	758	26.2	27.8	1.7	鶏の唐揚げ＆牛肉コロッケ	822	25.0	27.8	3.1	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2													【スポ麺】 蒸し鶏白湯	543	41.3	12.6	7.9			
10	月	牛肉のスタミナ炒め	765	22.2	29.4	2.6	エビフライ＆イカフライ	929	22.1	38.7	3.4	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1													蒸し鶏のピリ辛葱塩ラーメン	512	25.3	10.0	7.8			
11	火	鮭の塩焼き大根おろし添え	587	23.4	11.0	1.8	煮込み風ハンバーグ	651	23.8	17.9	2.4	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					ぶっかけごま風味うどん	533	19.5	23.6	3.1											
12	水	グリルチキンバター醤油ソース	837	34.5	35.1	2.9	白身魚と厚揚げの唐揚げ鎮江香酢ソース	683	22.9	11.8	2.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									スバゲティミートソース	533	17.7	20.3	3.5							
13	木	赤魚のマヨ焼き	748	27.7	24.8	2.1	牛肉の甘辛コチジャン炒め	753	18.3	25.0	2.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1													ごま味噌ラーメン	597	24.5	19.8	8.8			
14	金	鮭のきのこソース	611	24.3	11.1	2.0	瀬戸内風鶏の唐揚げ～塩レモン味	864	34.3	29.1	4.5	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					揚げごぼうのそば	405	10.0	6.7	4.8											
15	土	銀ヒララの塩麹焼き	543	23.6	7.9	1.4	大分風とり天ぷら定食	920	30.7	37.6	3.1	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1									ツナおろし和風スパゲティ	567	20.7	23.5	4.1							
16	日	S.M】豆腐と野菜の揚げだし	668	16.3	15.8	2.9	ハンバーグデミグラスソース	716	22.8	20.9	2.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1													シビレ麻辣麺	591	20.9	18.7	8.7			
17	月	豆腐ハンバーグ トマトミートソース	727	26.5	19.9	3.2	変) ササミカツ＆肉じゃがコロッケ	866	27.6	22.5	3.1	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					ちからうどん	389	10.9	1.1	5.7											
18	火	豚バラの生姜焼き	759	21.5	28.6	3.4	アジの南蛮漬け	718	31.8	14.7	5.9	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2									ベーコンとキャベツのペペロンチー	553	15.7	26.2	3.5							
19	水	クラムチャウダーロールキャベツ（消	700	19.2	17.6	5.4	イカの唐揚げ柚子胡椒ソース	684	26.7	10.4	3.5	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2													葱辛ラーメン	533	19.4	15.1	9.1			
20	木	葱塩チキン	622	24.6	15.8	2.0	(日替わり丼) くずし麻婆豆腐丼	815	26.0	30.0	5.4	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2	くずし麻婆豆腐丼	815	26.0	30.0	5.4	なすの揚げだしととろろそば	431	10.7	10.2	7.3										
21	金	厚揚げの韓国風野菜炒め	814	30.3	27.8	3.9	ハンバーグたまねぎソース	719	22.3	20.9	3.4	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2										カルボナーラ	543	21.3	20.9	3.6						
22	土	赤魚の照り焼き	588	27.7	5.9	2.5	油淋鶏（ユーリンチー）	881	35.4	30.9	4.6	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2													魚介豚骨つけ麺（温冷	441	15.0	13.3	4.2			
23	日	タラのグリル甘辛だれ	587	31.9	2.7	3.1	ヒレカツおろしポン酢	745	24.2	20.3	3.2	ポークカレー	690	14.1	22.9	3.2					半熟玉子の肉味噌うどん	515	20.3	18.3	6.3											
24	月	豆腐ハンバーグおろしソース	692	24.2	16.7	3.4	大葉チーズチキンカツ	705	27.4	15.1	1.8	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						
25	火	鶏肉の黒酢照り焼き	681	30.1	13.7	2.6	変) さわらの天ぷら胡麻だれソース	858	32.5	25.4	2.9	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1													うま煮ラーメン	656	25.8	15.2	9.2			
26	水	チキングリルのこく旨醤油ソース	720	31.1	16.0	4.4	回鍋肉	781	21.1	30.9	3.8	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					なめこ山菜そば	320	10.6		6.6											
27	木	さわらの葱味噌マヨ焼き	650	26.2	15.1	2.6	(日替わり丼) 阿部シェフ監修菜の花とチキンのカレー	706	18.0	20.7	3.8	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1	阿部シェフ監修菜の花とチキンのカレー	706	18.0	20.7	3.8						ツナ卸しトマトスパゲティ	552	21.7	20.4	2.7					
28	金	四川麻婆春雨	754	16.9	21.4	3.0	ハンバーグトマトミートソース	767	24.7	25.1	3.4	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1													塩コーンラーメン	485	18.6	8.8	8.5			
29	土	ぶりの照り焼き	679	27.5	16.0	2.5	ロースとんかつ	880	26.8	33.8	3.0	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1					豚肉と舞茸の釜揚げうどん	452	14.9	14.1	6.8											
30	日	肉豆腐	754	23.8	22.6	4.6	鶏の唐揚げ	824	34.7	29.0	3.1	ビーフカレー	679	14.3	22.4	3.1										トマト味噌ゴレ	530	17.4	20.6	4.0						
31	月	豚しゃぶごまソース	771	21.1	32.3	2.6	白身魚の竜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													葱ごま味噌ラーメン	558	20.6	17.1	8.7			

※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。

