

WEEKLY MENU

	MON 10月14日	TUE 10月15日	WED 10月16日	THU 10月17日	FRI 10月18日
 美食ランチ (サラダ付き) ¥500	スポーツの日 	チーズタッカルビ  エネルギー 615kcal 食塩相当量 2.5g	宮本流生姜焼 エネルギー 568kcal 食塩相当量 3.2g	チキテキ エネルギー 538kcal 食塩相当量 3.0g	黒酢酢豚 エネルギー 626kcal 食塩相当量 2.7g
 九国ランチ (プレート) ¥500		トルコライス エネルギー 851kcal 食塩相当量 5.2g	クリームシチュー プレート ～選べるパン付～  エネルギー 786kcal 食塩相当量 5.0g	中華プレート エネルギー 821kcal 食塩相当量 4.0g	ヤンニョムチキン  エネルギー 1,038kcal 食塩相当量 2.9g
 唐揚げランチ ¥400		若鶏の唐揚げ エネルギー 388kcal 食塩相当量 0.7g			
 ライスボウル ¥400		たっぷり野菜の 中華丼 エネルギー 503kcal 食塩相当量 3.1g	豚肉の 照りマヨ丼 エネルギー 693kcal 食塩相当量 1.8g	チーズのりカツ丼 エネルギー 732kcal 食塩相当量 3.9g	ビビンバ丼 エネルギー 586kcal 食塩相当量 2.3g
 カレーライスor 中華麺 ¥400		ゆず入り 極み汐ラーメン エネルギー 375kcal 食塩相当量 6.5g	ポークカレー エネルギー 523kcal 食塩相当量 3.2g	八幡浜名物 ちゃんぽん  エネルギー 495kcal 食塩相当量 6.1g	ポークカレー エネルギー 523kcal 食塩相当量 3.2g
 和麺 ¥400		肉うどん エネルギー 545kcal 食塩相当量 6.1g	唐揚げ温玉 ぶっかけうどん エネルギー 605kcal 食塩相当量 3.8g	肉うどん エネルギー 545kcal 食塩相当量 6.1g	唐揚げ温玉 ぶっかけうどん エネルギー 605kcal 食塩相当量 3.8g

食材メニュー変更する場合がございます。ご了承ください。