

10月メニュー

				10 月 1 日 (木)	10 月 2 日 (金)
A				チキン南蛮タルタル	ハンバーグ デミグラスソース
カロリー				871	688
井				スタミナ井	かき揚げ井
カロリー				751	801

	10 月 5 日 (月)	10 月 6 日 (火)	10 月 7 日 (水)	10 月 8 日 (木)	10 月 9 日 (金)
A	鶏むね肉山賊焼	アジフライ	豚肉ときのこの 炒め	ヤンニョムチキン	豚肉と茄子の味噌炒め
カロリー	561	755	773	906	691
井	豚井	カツの卵とじ	鶏天井	豚肉の生姜焼き風	メンチカツ井
カロリー	738	648	734	762	791

	10 月 12 日 (月)	10 月 13 日 (火)	10 月 14 日 (水)	10 月 15 日 (木)	10 月 16 日 (金)
A		チーズ包み メンチカツ	酢鶏	味噌カツ	豚肉のニラ玉炒め
カロリー		706	991	702	660
井		塩豚井	ルーロー飯	鶏照りマヨ井	ソースかつ井
カロリー		777	763	745	778

	10 月 19 日 (月)	10 月 20 日 (火)	10 月 21 日 (水)	10 月 22 日 (木)	10 月 23 日 (金)
A	とんかつ	チーズインハンバーグ トマトソース	肉豆腐	チキンカツレツ デミソース	ハッシュドポーク
カロリー	685	911	752	845	961
井	親子井	ピリ辛麻婆豆腐井	揚鶏チリソース井	豚ニラ玉井	チキンと野菜の炒め井
カロリー	675	784	825	660	708

	10 月 26 日 (月)	10 月 27 日 (火)	10 月 28 日 (水)	10 月 29 日 (木)	10 月 30 日 (金)
A	白身魚フライタルタル	肉団子の 野菜甘酢あんかけ	焼肉	厚揚げと挽肉の炒め物	牛肉コロッケと チキンライス
カロリー	821	693	772	725	800
井	鶏むね ガリパタチキン井	塩豚井	野菜カレー	唐揚げキャベマヨ井	焼き鳥井
カロリー	612	777	798	945	726