

Weekly Menu

2021	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)
Aセット	ビーフカツ	牛肉の南蛮焼き	文化の日	グリルハーブチキン	【たいめいけん】 ポテトコロッケ
¥380	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 775kcal 21.6g 24.5g 3.3g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 767kcal 22.2g 31.7g 4.4g		Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 779kcal 36.7g 24.5g 3.3g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 859kcal 18.1g 37.8g 2.5g
Bセット	照焼チキン丼	のり弁風丼		チキンソースカツ丼	豚キムチ丼
¥320	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 660kcal 23.3g 17.6g 2.8g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 670kcal 17.7g 18.0g 4.3g		Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 733kcal 18.7g 14.8g 5.2g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 634kcal 21.8g 14.9g 4.9g

* 価格は消費税込です。

* 当店では、国産米を使用しています。

常設メニュー	カレーライス	¥250	エネルギー：	596kcal	たんぱく質：	11.4g	脂質：	10.5g	食塩相当量：	3.6g
	カツカレー	¥330	エネルギー：	832kcal	たんぱく質：	19.3g	脂質：	23.6g	食塩相当量：	3.6g
	親子丼	¥280	エネルギー：	698kcal	たんぱく質：	27.6g	脂質：	17.6g	食塩相当量：	3.3g
	カツ丼	¥280	エネルギー：	944kcal	たんぱく質：	27.7g	脂質：	36.6g	食塩相当量：	3.9g
	カレーうどん	¥290	エネルギー：	650kcal	たんぱく質：	15.6g	脂質：	25.7g	食塩相当量：	5.6g
	週替わりラーメン									
	味噌 醤油 とんこつ	¥210	エネルギー：	530kcal 432kcal 476kcal	たんぱく質：	20.0g 17.2g 20.2g	脂質：	11.9g 6.4g 8.0g	食塩相当量：	9.4g 7.5g 8.0g
	かけうどん	¥160	エネルギー：	325kcal	たんぱく質：	10.4g	脂質：	1.8g	食塩相当量：	4.1g
	かけそば	¥160	エネルギー：	320kcal	たんぱく質：	13.3g	脂質：	2.0g	食塩相当量：	4.1g
	和麺トッピング各種	¥50	わかめ・	きつねあげ・	かき揚げ					
	ライス (210g)	¥100	エネルギー：	386kcal	たんぱく質：	5.8g	脂質：	0.7g	塩分相当量：	0.0g

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン株式会社

Weekly Menu

2021	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)
Aセット	まぐろカツ タルタルソース	ヒレカツ	鶏肉の胡麻味噌焼き きのこポン酢あん	根菜ハンバーグと 牛肉コロッケ	鯖の西京焼き
¥380	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>669kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>27.8g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>34.2g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>4.0g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>707kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>24.9g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>20.3g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>2.7g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>812kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>38.9g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>30.9g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>4.6g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>781kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>21.0g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>22.6g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>3.5g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>693kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>34.2g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>17.6g</div> </div>
Bセット	三色丼	麻婆豆腐飯	牛しぐれ煮のとろろ丼	豚焼き肉丼	鶏唐マヨ丼
¥320	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>633kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>21.1g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>8.5g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>2.7g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>808kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>33.1g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>22.6g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>6.0g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>789kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>25.3g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>30.0g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>3.5g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>694kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>24.6g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>20.7g</div> </div> <div> <div>食塩相当量</div> <div>3.4g</div> </div>	<div> <div>I値</div> <div>エネルギー</div> <div>728kcal</div> </div> <div> <div>蛋白質</div> <div>21.1g</div> </div> <div> <div>脂質</div> <div>22.3g</div> </div>

* 価格は消費税込です。

*当店は、国産米を使用しています。

常設メニュー	カレーライス	¥250	エネルギー：	596kcal	たんぱく質：	11.4g	脂質：	10.5g	食塩相当量：	3.6g
	カツカレー	¥330	エネルギー：	832kcal	たんぱく質：	19.3g	脂質：	23.6g	食塩相当量：	3.6g
	親子丼	¥280	エネルギー：	698kcal	たんぱく質：	27.6g	脂質：	17.6g	食塩相当量：	3.3g
	カツ丼	¥280	エネルギー：	944kcal	たんぱく質：	27.7g	脂質：	36.6g	食塩相当量：	3.9g
	カレーうどん	¥290	エネルギー：	650kcal	たんぱく質：	15.6g	脂質：	25.7g	食塩相当量：	5.6g
	週替わりラーメン									
	味噌 醤油 とんこつ	¥210	エネルギー：	530kcal 432kcal 476kcal	たんぱく質：	20.0g 17.2g 20.2g	脂質：	11.9g 6.4g 8.0g	食塩相当量：	9.4g 7.5g 8.0g
	かけうどん	¥160	エネルギー：	325kcal	たんぱく質：	10.4g	脂質：	1.8g	食塩相当量：	4.1g
	かけそば	¥160	エネルギー：	320kcal	たんぱく質：	13.3g	脂質：	2.0g	食塩相当量：	4.1g
	和麺トッピング各種	¥50	わかめ・	きつねあげ・	かき揚げ					
	ライス (210g)	¥100	エネルギー：	386kcal	たんぱく質：	5.8g	脂質：	0.7g	塩分相当量：	0.0g

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン株式会社

Weekly Menu

2021	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)
Aセット	ささみチーズカツ	煮込みハンバーグ	揚げ餃子の四川ソース	秋刀魚の蒲焼	<div> <div>教養行事</div> </div>
¥380	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	
	727kcal 26.4g 21.3g 3.1g	788kcal 27.1g 22.8g 5.4g	729kcal 19.4g 19.4g 5.3g	910kcal 35.8g 43.0g 3.1g	
Bセット	豚肉の味噌炒め丼	豚塩カルビ丼	ガパオ	きのこ入り味噌カツ丼	
¥320	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量	
	701kcal 25.9g 19.2g 4.9g	782kcal 21.5g 36.1g 4.7g	677kcal 10.2g 20.4g 3.2g	747kcal 20.8g 20.6g 5.0g	

* 価格は消費税込です。

* 当店では、国産米を使用しています。

常設メニュー	カレーライス	¥250	エネルギー：	596kcal	たんぱく質：	11.4g	脂質：	10.5g	食塩相当量：	3.6g
	カツカレー	¥330	エネルギー：	832kcal	たんぱく質：	19.3g	脂質：	23.6g	食塩相当量：	3.6g
	親子丼	¥280	エネルギー：	698kcal	たんぱく質：	27.6g	脂質：	17.6g	食塩相当量：	3.3g
	カツ丼	¥280	エネルギー：	944kcal	たんぱく質：	27.7g	脂質：	36.6g	食塩相当量：	3.9g
	カレーうどん	¥290	エネルギー：	650kcal	たんぱく質：	15.6g	脂質：	25.7g	食塩相当量：	5.6g
	週替わりﾗｰﾒﾝ									
	味噌		エネルギー：	530kcal	たんぱく質：	20.0g	脂質：	11.9g	食塩相当量：	9.4g
	醤油	¥210		432kcal		17.2g		6.4g		7.5g
	とんこつ			476kcal		20.2g		8.0g		8.0g
	かけうどん	¥160	エネルギー：	325kcal	たんぱく質：	10.4g	脂質：	1.8g	食塩相当量：	4.1g
	かけそば	¥160	エネルギー：	320kcal	たんぱく質：	13.3g	脂質：	2.0g	食塩相当量：	4.1g
	和麺トッピング各種	¥50	わかめ・	きつねあげ・	かき揚げ					
	ライス (210g)	¥100	エネルギー：	386kcal	たんぱく質：	5.8g	脂質：	0.7g	塩分相当量：	0.0g

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン株式会社

Weekly Menu

2021	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)
Aセット ¥380	高専祭代休	勤労感謝の日	大判唐揚げと 広島県産カキフライ	予備日	高専祭代休
			エネルギー - 蛋白質 脂質 食塩相当量		
			777kcal 19.7g 29.7g 3.3g		
Bセット ¥320			プルコギ丼		
			エネルギー - 蛋白質 脂質 食塩相当量		
			734kcal 24.0g 26.8g 2.8g		

* 価格は消費税込です。

*当店では、国産米を使用しています。

常設メニュー	カレーライス	¥250	エネルギー： 596kcal	たんぱく質： 11.4g	脂質： 10.5g	食塩相当量： 3.6g
	カツカレー	¥330	エネルギー： 832kcal	たんぱく質： 19.3g	脂質： 23.6g	食塩相当量： 3.6g
	親子丼	¥280	エネルギー： 698kcal	たんぱく質： 27.6g	脂質： 17.6g	食塩相当量： 3.3g
	カツ丼	¥280	エネルギー： 944kcal	たんぱく質： 27.7g	脂質： 36.6g	食塩相当量： 3.9g
	カレーうどん	¥290	エネルギー： 650kcal	たんぱく質： 15.6g	脂質： 25.7g	食塩相当量： 5.6g
	週替わりランチ 味噌 醤油 とんこつ	¥210	エネルギー： 530kcal 432kcal 476kcal	たんぱく質： 20.0g 17.2g 20.2g	脂質： 11.9g 6.4g 8.0g	食塩相当量： 9.4g 7.5g 8.0g
	かけうどん	¥160	エネルギー： 325kcal	たんぱく質： 10.4g	脂質： 1.8g	食塩相当量： 4.1g
	かけそば	¥160	エネルギー： 320kcal	たんぱく質： 13.3g	脂質： 2.0g	食塩相当量： 4.1g
	和麺トッピング各種	¥50	わかめ・	きつねあげ・	かき揚げ	
	ライス (210g)	¥100	エネルギー： 386kcal	たんぱく質： 5.8g	脂質： 0.7g	塩分相当量： 0.0g

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン株式会社

Weekly Menu

2021	11月29日 (月)	11月30日 (火)			
Aセット ¥380	タンドリーチキン		ジャンボ鰯フライ タルタルソース		
	I値*	蛋白質	脂質	食塩相当量	
	612kcal	34.3 g	14.1 g	4.6 g	
Bセット ¥320	天津飯(醤油味)		豚肉の生姜焼き丼		
	I値*	蛋白質	脂質	食塩相当量	
	598kcal	18.6 g	10.7 g	4.3 g	

* 価格は消費税です。

*当店では、国産米を使用しています。

常設メニュー	カレーライス	¥250	エネルギー：	596kcal	たんぱく質：	11.4 g	脂質：	10.5 g	食塩相当量：	3.6 g
	カツカレー	¥330	エネルギー：	832kcal	たんぱく質：	19.3 g	脂質：	23.6 g	食塩相当量：	3.6 g
	親子丼	¥280	エネルギー：	698kcal	たんぱく質：	27.6 g	脂質：	17.6 g	食塩相当量：	3.3 g
	カツ丼	¥280	エネルギー：	944kcal	たんぱく質：	27.7 g	脂質：	36.6 g	食塩相当量：	3.9 g
	カレーうどん	¥290	エネルギー：	650kcal	たんぱく質：	15.6 g	脂質：	25.7 g	食塩相当量：	5.6 g
	週替わりﾗｰﾒﾝ									
	味噌		エネルギー：	530kcal	たんぱく質：	20.0g	脂質：	11.9g	食塩相当量：	9.4g
	醤油	¥210	エネルギー：	432kcal	たんぱく質：	17.2g	脂質：	6.4g	食塩相当量：	7.5g
	とんこつ		エネルギー：	476kcal	たんぱく質：	20.2g	脂質：	8.0g	食塩相当量：	8.0g
	かけうどん	¥160	エネルギー：	325kcal	たんぱく質：	10.4 g	脂質：	1.8 g	食塩相当量：	4.1 g
	かけそば	¥160	エネルギー：	320kcal	たんぱく質：	13.3 g	脂質：	2.0 g	食塩相当量：	4.1 g
	和麺トッピング各種 ¥50 わかめ・ きつねあげ・ かき揚げ									
	ライス (210g)	¥100	エネルギー：	386kcal	たんぱく質：	5.8 g	脂質：	0.7 g	塩分相当量：	0.0 g

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。コンパスグループ・ジャパン株式会社