


Weekly Menu

2021			12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)								
Aセット		チキンチャップ		牛肉豆腐		肉団子の野菜甘酢あん							
¥380		I値* -	蛋白質	脂質	食塩相当量	I値* -	蛋白質	脂質	食塩相当量	I値* -	蛋白質	脂質	食塩相当量
		851kcal	37.3 g	33.6 g	3.5 g	833kcal	29.9 g	32.9 g	4.3 g	699kcal	18.5 g	14.4 g	4.0 g
Bセット		ご当地 【岡山】 デミカツ丼		和風おろしハンバーグ丼		鶏唐スイチリマヨ丼							
¥320		I値* -	蛋白質	脂質	食塩相当量	I値* -	蛋白質	脂質	食塩相当量	I値* -	蛋白質	脂質	食塩相当量
		813kcal	10.2 g	22.5 g	3.1 g	628kcal	20.4 g	14.3 g	4.4 g	747kcal	20.9 g	22.7 g	3.1 g

* 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	¥210	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			432kcal	たんぱく質：	17.2g	脂質：	6.4g	食塩相当量：	7.5g
	とんこつ			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：	10.4g	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	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)
Aセット	ハンバーグ デミグラスソース	回鍋肉	若鶏のジンジャーソース	ロールキャベツの ハヤシソース	シーフード ミックスフライ
¥380	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 761kcal 25.1 g 23.9 g 4.4 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 668kcal 23.6 g 22.4 g 3.9 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 801kcal 38.6 g 25.3 g 3.6 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 658kcal 20.5 g 12.1 g 3.7 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 851kcal 21.1 g 32.7 g 4.1 g
Bセット	照焼チキン丼	野菜天丼	豚キムチ丼	チキンソースカツ丼	牛丼
¥320	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 660kcal 23.3 g 17.6 g 2.8 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 689kcal 11.1 g 20.1 g 3.0 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 623kcal 10.2 g 13.5 g 4.9 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 733kcal 18.7 g 14.8 g 5.2 g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 752kcal 21.5 g 26.8 g 3.4 g

* 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：	11.4 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 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：	10.4 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



Weekly Menu

2021	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)
Aセット	チキン南蛮	とんてき(四日市)	四川麻婆豆腐	ビックメンチカツ 粒マスタードソース	サンマフライ
¥380	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 896kcal 28.6g 35.6g 4.0g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 791kcal 28.1g 27.4g 5.1g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 799kcal 27.5g 32.9g 4.1g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 922kcal 22.2g 42.0g 4.2g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 711kcal 20.9g 22.5g 2.7g
Bセット	豚肉ごぼう炒め丼	エビマヨ丼	いか天丼	彩りチンジャオロース丼	鶏そぼろの 甘辛炒め麦とろ丼
¥320	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 641kcal 23.0g 16.1g 2.4g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 600kcal 16.2g 15.1g 2.3g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 714kcal 10.2g 17.1g 3.5g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 763kcal 17.7g 26.6g 3.3g	Ical - 蛋白質 脂質 食塩相当量 599kcal 18.5g 11.2g 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
	週替わりラーメン									
	味噌	¥210	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			432kcal	たんぱく質：	17.2g	脂質：	6.4g	食塩相当量：	7.5g
	とんこつ			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：	10.4g	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	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)
Aセット	まぐろハンバーグと 有頭海老フライ	三元豚ロースカツ	グリルハーブチキン	揚げ餃子と焼売	赤魚の照り焼き
¥380	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 586kcal 18.9g 11.8g 3.4g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 766kcal 23.8g 31.5g 2.7g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 779kcal 36.7g 24.5g 3.3g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 777kcal 25.1g 20.1g 4.1g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 597kcal 27.6g 11.8g 3.7g
Bセット	たまごの塩あんかけ丼	豚挽肉と茄子の味噌炒め丼	しらす丼	豚焼き肉丼	鶏唐マヨ丼
¥320	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 553kcal 15.0g 12.7g 3.9g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 1017kcal 21.2g 23.9g 4.3g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 477kcal 10.2g 5.1g 5.2g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 674kcal 22.7g 19.0g 3.4g	I補給 - 蛋白質 脂質 食塩相当量 728kcal 21.1g 22.3g 3.2g

* 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