


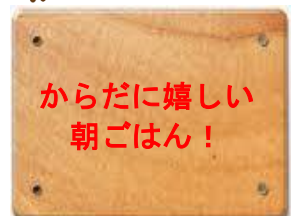


＜ご飯メニュー＞		＜カレーメニュー＞	＜うどんメニュー＞
◆固定メニュー	◆日替りメニュー	◆固定メニュー	◆メニュー
・ライス(S or M)	・主菜2種類	カレーライス(SかM)	・はいからうどん(固定)
・みそ汁	・小鉢1種類	・サラダ1種類orコロッケ1個	・ゆで玉子orコロッケ1個
・味付け海苔1P			・小鉢(日替り)
			

2017年11月 ※諸事情等により、急遽メニューを変更する事も想定されますが、ご了承頂きます様お願い致します。

火	水	木	金	
	1日 ●カレーライス(SかM) ●サラダ ※I礼拝 - S:556Kcal M:700Kcal	2日 休み  だって学祭やから...	3日 休み  店が休みやねん...	
7日 ●鮭の塩焼き ●ハンバーグ甘酢 1ヶ ●切干大根煮 ※I礼拝 - 598Kcal	8日 ●ｷﾝの照焼 2ヶ ●冷奴 1P ●ひじき大豆煮 ※I礼拝 - 707Kcal	9日 ●はいからうどん ●コロッケ 1ヶ ●ブロッコリー胡麻和え ※I礼拝 - 552Kcal	10日 さんまのおかか煮 ●納豆 1P ●きんぴらごぼう ※I礼拝 - 738Kcal	
14日 ●ｷﾝのトマトソース 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●野菜のピクルス ※I礼拝 - 695Kcal	15日 ●サバの味噌煮 1ヶ ●がんもとつくね煮 ●ほうれん草ごま和え ※I礼拝 - 711Kcal	16日 ●ｷﾝの照焼 2ヶ ●納豆 1P ●ひじき大豆煮 ※I礼拝 - 752Kcal	17日 ●鮭の塩焼き ●冷奴 1P ●切干大根煮 ※I礼拝 - 627Kcal	 ※イメージ画像
21日 ●はいからうどん ●ゆで玉子1ヶ ●ポテトサラダ ※I礼拝 - 547Kcal	22日 ●秋刀魚のおかか煮 ●ハンバーグ甘酢 1ヶ ●きんぴらごぼう ※I礼拝 - 700Kcal	23日 休み 	24日 ●サバの味噌煮 1ヶ ●がんもとつくね煮 ●ほうれん草ごま和え ※I礼拝 - 711Kcal	
28日 ●ｷﾝの照焼 2ヶ ●いわしの梅煮 2尾 ●ひじき大豆煮 ※I礼拝 - 688Kcal	29日 ●鮭の塩焼き ●納豆 1P ●切干大根煮 ※I礼拝 - 636Kcal	30日 ●カレーライス(SかM) ●コロッケ 1ヶ ※I礼拝 - S:650Kcal M:794Kcal	 ※イメージ画像	 ※イメージ画像



朝ごはんを食べると...!

- 体内時計をリセット！体のリズムを整えて、元気にスタート
- 体温を上げる
- 快便
- 脳を働かせる
- 朝ごはんをとったカロリーは体内で効率よく使われ、
脂肪になりにくい=太りにくくなる

