11月 Weekly Menu

1食に摂ると望ましい、
野菜量・たんぱく質量が含まれたメニュー

Category	Monday 11/23	Tuesday 11/24	wednesday 11/25	thursday 11/26	friday 11/27
昼食 野菜しっかり 社員価格¥230 一般価格￥370	本日のおすすめ！ アジの竜田揚げ ネギあんかけ 199kcal 食塩相当量 2.4g 炭水化物 14.8g 脂質 8.7g ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.8g 野菜類 126g	野菜たっぷり 麻婆春雨 288kcal 食塩相当量 3.2g 炭水化物 27.1g 脂質 16.9g ﾀﾝﾊﾟｸ質 10.2g 野菜類 246g	サバの唐揚げ 野菜カレーあんかけ 390kcal 食塩相当量 1.7g 炭水化物 23.6g 脂質 22.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.2g 野菜類 133g	野菜たっぷり ポークプルコギ 260kcal 食塩相当量 1.2g 炭水化物 22.8g 脂質 13.9g ﾀﾝﾊﾟｸ質 14.1g 野菜類 233g	イカと野菜の エスニック炒め 199kcal 食塩相当量 2.9g 炭水化物 20g 脂質 7g ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.4g 野菜類 193g
たんぱく質しっかり 社員価格¥210 一般価格￥340	ハンバーグ トマトソース 317kcal 食塩相当量 1.9g 炭水化物 26.5g 脂質 14.5g ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.9g 野菜類 30g	揚げ出し豆腐 和風そぼろあん 386kcal 食塩相当量 1.9g 炭水化物 13g 脂質 28.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.2g 野菜類 87g	おろしチキンカツ 337kcal 食塩相当量 2.6g 炭水化物 39.4g 脂質 12.0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.1g 野菜類 62g	アジとイカの 甘酢あんかけ 390kcal 食塩相当量 2.3g 炭水化物 42.8g 脂質 16.0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.2g 野菜類 40g	カキフライ＆ 白身魚フライ 432kcal 食塩相当量 2g 炭水化物 31g 脂質 26.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.3g 野菜類 35g
定番麺 社員価格¥160 一般価格￥260	かけうどん 341kcal 食塩相当量 6.9g 炭水化物 73.6g 脂質 1.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 8.9g 野菜類 10g	塩ラーメン 387kcal 食塩相当量 7.8g 炭水化物 59.1g 脂質 10.0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 14.6g 野菜類 18g	かけそば 311kcal 食塩相当量 6.6g 炭水化物 58.7g 脂質 1.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.1g 野菜類 9g	醤油ラーメン 416kcal 食塩相当量 7.2g 炭水化物 62.7g 脂質 11.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.6g 野菜類 8g	かけそば 311kcal 食塩相当量 6.6g 炭水化物 58.7g 脂質 1.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.1g 野菜類 9g
スペシャル麺 社員価格¥260 一般価格￥420	肉うどん 451kcal 食塩相当量 3.8g 炭水化物 78.0g 脂質 8.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.3g 野菜類 123g	辛味とんこつ ラーメン 437kcal 食塩相当量 8.2g 炭水化物 63.0g 脂質 12.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.2g 野菜類 45g	鮭ときのこのクリームスパ 533kcal 食塩相当量 3.8g 炭水化物 86.6g 脂質 9.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 26.6g 野菜類 50g	本日のおすすめ！ あじさい監修 函館塩拉麺 557kcal 食塩相当量 7.6g 炭水化物 62.8g 脂質23.2g ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.6g 野菜類 28g	かき揚げそば 496kcal 食塩相当量6.7g 炭水化物 66.6g 脂質 18.0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 16.4g 野菜類 30g
カレー 社員価格¥260 一般価格￥420	チキンカレー 689kcal 食塩相当量 2.8g 炭水化物 118.4g 脂質 15.5g ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.4g 野菜類 31g	エビカツカレー 665kcal 食塩相当量 3.3g 炭水化物 134.1g 脂質 8.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 14.3g 野菜類 0g	キーマカレー 657kcal 食塩相当量 1.8g 炭水化物 117.3g 脂質 13.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 16.9g 野菜類 0g	ビーフカレー 600kcal 食塩相当量 2.7g 炭水化物 118.9g 脂質 8.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 11.5g 野菜類 41g	親子丼 732kcal 食塩相当量 2.3g 炭水化物 113.1g 脂質 18.7g ﾀﾝﾊﾟｸ質 29.8g 野菜類 41g
小鉢① 社員価格¥50 一般価格￥80	本日のおすすめ！ 海藻とおろしの カニ風味サラダ 17kcal 食塩相当量 0.9g 炭水化物 3.4g 脂質 0.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 1.0g 野菜類 49g	きのこと小松菜の 生姜和え 9kcal 食塩相当量 0.4g 炭水化物 1.9g 脂質 0.0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 1.1g 野菜類 51g	白菜のお浸し 35kcal 食塩相当量 0.3g 炭水化物 3.7g 脂質 1.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.1g 野菜類 69g	青梗菜の中華和え 29kcal 食塩相当量 0.8g 炭水化物 3.9g 脂質 1.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.8g 野菜類 55g	明太ポテト 80kcal 食塩相当量 0.5g 炭水化物 12.6g 脂質 2.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 1.7g 野菜類 62g
小鉢② 社員価格¥50 一般価格￥80	冷奴 59kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 2.5g 脂質 3.5g ﾀﾝﾊﾟｸ質 5.4g 野菜類 7g	モヤシのナムル 28kcal 食塩相当量 0.9g 炭水化物 1.8g 脂質 1.5g ﾀﾝﾊﾟｸ質 1.9g 野菜類 56g	杏仁豆腐 44kcal 食塩相当量 0.1g 炭水化物 10.5g 脂質 0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0g 野菜類 0g	金平ゴボウ 76kcal 食塩相当量 0.9g 炭水化物 12.5g 脂質 2.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 1.4g 野菜類 61g	黒ゴマプリン 103kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 12.4g 脂質 4.7g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.8g 野菜類 1g
小鉢③ 社員価格¥100 一般価格￥160	筑前煮 110kcal 食塩相当量 1.3g 炭水化物 11.0g 脂質 4.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 6.8g 野菜類 78g	春巻き＆シューマイ 297kcal 食塩相当量 1.3g 炭水化物 24.1g 脂質 19.2g ﾀﾝﾊﾟｸ質 6.8g 野菜類 0g	厚揚げのそぼろ煮 136kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 7.6g 脂質 7.0g ﾀﾝﾊﾟｸ質 9.6g 野菜類 2g	つぶつぶ コーンコロッケ 156kcal 食塩相当量 0.3g 炭水化物 17.6g 脂質 7.9g ﾀﾝﾊﾟｸ質 3.9g 野菜類 0g	ウインナーの 黒胡椒炒め 267kcal 食塩相当量 1.2g 炭水化物 7.4g 脂質 24.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 5.9g 野菜類 44g
サラダ 社員価格¥50 一般価格￥80	玉子サラダ 65kcal 食塩相当量 0.5g 炭水化物 2.5g 脂質 5.2g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.4g 野菜類 32g	海藻サラダ 13kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 2.7g 脂質 0.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.8g 野菜類 50g グリーンサラダ 21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.9g 野菜類 53g	海藻サラダ 13kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 2.7g 脂質 0.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.8g 野菜類 50g グリーンサラダ 21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.9g 野菜類 53g	海藻サラダ 13kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 2.7g 脂質 0.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.8g 野菜類 50g グリーンサラダ 21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.9g 野菜類 53g	海藻サラダ 13kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 2.7g 脂質 0.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.8g 野菜類 50g グリーンサラダ 21kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 4.4g 脂質 0.3g ﾀﾝﾊﾟｸ質 0.9g 野菜類 53g
昼・夜勤共通 **健康ご飯** 社員価格¥50/￥100 一般価格￥80/￥160	本日のおすすめ！ だし醤油のきのこご飯 中ライス 281kcal 食塩相当量 0.5g 炭水化物 63.3g 脂質 0.7g ﾀﾝﾊﾟｸ質 5.6g 野菜類 15g 小ライス 248kcal 食塩相当量 0.2g 炭水化物 55.2g 脂質 0.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 4.8g 野菜類 10g	押麦ご飯 中ライス 467kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 106.3g 脂質 1.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 8.4g 野菜類 0g 小ライス 290kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 66.0g 脂質 0.9g ﾀﾝﾊﾟｸ質 5.2g 野菜類 0g	十五穀米 中ライス 453kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 101.7g 脂質 1.7g ﾀﾝﾊﾟｸ質 8.4g 野菜類 0g 小ライス 248kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 55.2g 脂質 1.1g ﾀﾝﾊﾟｸ質 4.8g 野菜類 0g	押麦ご飯 中ライス 467kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 106.3g 脂質 1.4g ﾀﾝﾊﾟｸ質 8.4g 野菜類 0g 小ライス 290kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 66.0g 脂質 0.9g ﾀﾝﾊﾟｸ質 5.2g 野菜類 0g	もち麦ご飯 中ライス 286kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 61.9g 脂質 0.8g ﾀﾝﾊﾟｸ質 5.2g 野菜類 0g 小ライス 243kcal 食塩相当量 0.0g 炭水化物 52.6g 脂質 0.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 4.4g 野菜類 0g
味噌汁 社員価格¥50 一般価格￥80	本日のおすすめ！ 具だくさん味噌汁 44kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 7.2g 脂質 0.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.0g 野菜類 143g	減塩味噌汁 40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 6.1g 脂質 0.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.0g 野菜類 10g	減塩味噌汁 40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 6.1g 脂質 0.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.0g 野菜類 10g	減塩味噌汁 40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 6.1g 脂質 0.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.0g 野菜類 10g	減塩味噌汁 40kcal 食塩相当量 1.4g 炭水化物 6.1g 脂質 0.6g ﾀﾝﾊﾟｸ質 2.0g 野菜類 10g
夜勤食	ハンバーグ トマトソース ¥210	野菜たっぷり ポークプルコギ ¥230	おろしチキンカツ ¥210	アジとイカの 甘酢あんかけ ¥210	サーモンフライ ¥210
50円小鉢①	冷奴	きのこと小松菜の生姜和え	杏仁豆腐	青梗菜の中華和え	明太ポテト
50円小鉢②	オクラのごま和え	春巻き（100円/160円）	白菜のお浸し	つぶつぶコーンコロッケ（100円/160円）	カッププリン
麺・カレー	かけそば（160円/260円）	とんこつラーメン（160円/260円）	キーマカレー（260円/420円）	ビーフカレー（260円/420円）	金曜日は麺・カレーのご提供はございません

お知らせ



11/23（月）和食の日イベント
テーマ：おさかなすきやね
・アジの竜田揚げネギあんかけ
・だし醤油のきのこご飯
・海藻とおろしのカニ風味サラダ



11/26（木）ラーメンイベント
あじさい監修　函館塩拉麺
北海道昆布の旨味がベースの
あっさり塩ラーメン

北海道 函館塩ラーメンの名店

なんかいいな、をプラスワン
Green House

※仕入の都合でメニュー変更となる場合があります。ご了承下さい