

# Weekly Menu

	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)													
<b>おふくろ定食</b> ¥400 (小鉢・ごはん・汁物付き)	<b>お休み</b>	さば塩焼き			肉じゃが			カレイの揚げ煮											
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分			
		486	17	7	86	3.4	663	16	19	103	3.6	595	25	10	94	3.5			
		鶏肉の唐揚げ			★オープン特別メニュー★ 松阪牛入りハンバーグ			トンテキ			メンチカツ								
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分			
817	31	33	92	2.9	626	27	13	98	2.6	738	29	26	92	3.3	727	19	21	110	3.8
<b>ボリュームセット</b> ¥450 (ごはん・汁物付き)	<b>お休み</b>	牛丼			ソースカツ丼			中華飯											
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分			
945		22	36	123	3.7	764	20	22	116	3.9	679	18	12	118	2.6				
イカとブロッコリーの和風炒め			タラのスパイシーカレー焼			蒸し鶏のゴマだれ			サケのグリルきのこソース										
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分				
481	16	13	74	4.8	382	18	7	61	4.1	404	14	10	64	4.5	490	22	14	67	3.8
<b>丼セット</b> ¥400 (汁物付き)	<b>お休み</b>	牛丼			ソースカツ丼			中華飯											
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分				
945		22	36	123	3.7	764	20	22	116	3.9	679	18	12	118	2.6				
イカとブロッコリーの和風炒め			タラのスパイシーカレー焼			蒸し鶏のゴマだれ			サケのグリルきのこソース										
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分				
481	16	13	74	4.8	382	18	7	61	4.1	404	14	10	64	4.5	490	22	14	67	3.8
<b>ヘルシーセット</b> ¥400 (小鉢・ごはん・汁物付き)	<b>お休み</b>	さば塩焼き			肉じゃが			カレイの揚げ煮											
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分				
486		17	7	86	3.4	663	16	19	103	3.6	595	25	10	94	3.5				
鶏肉の唐揚げ			★オープン特別メニュー★ 松阪牛入りハンバーグ			トンテキ			メンチカツ										
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分				
817	31	33	92	2.9	626	27	13	98	2.6	738	29	26	92	3.3	727	19	21	110	3.8

※丼セットにつきましてはテイクアウト《丼単品¥400》も販売しております。

※土曜、祝日は縮小営業させていただきます。

※材料の都合によりメニューが変更になることがあります。ご了承下さい。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life



株式会社 魚国総本社

