

日替わりランチ MENU



月
1



火
2

水
3

木
4

金
5

おやすみ



おやすみ



メンチカツとコロッケ
983カロリー/タンパク質23.0g/脂質32.0g/塩分2.3g

肉団子の甘酢炒め
969カロリー/タンパク質28.1g/脂質20.9g/塩分4.8g

小松菜のおかか和え
スパゲッティサラダ

スタミナ焼肉
1114カロリー/タンパク質16.3g/脂質52.1g/塩分3.6g

鶏の照り焼き
904カロリー/タンパク質32.7g/脂質26.8g/塩分1.6g

ポテトサラダ
バナナ

鶏肉の竜田揚げ丼
832カロリー/タンパク質37.2g/脂質18.7g/塩分4.3g

肉じゃが
764カロリー/タンパク質27.0g/脂質7.2g/塩分3.0g

ほうれん草としめじのナムル
ヨーグルト

豚カツ
838カロリー/タンパク質20.3g/脂質16.7g/塩分1.9g

中華風鶏のグリル
822カロリー/タンパク質36.6g/脂質11.0g/塩分2.5g

水菜のサラダパスタ
かぼちゃの含め煮

鶏のチリソース
931カロリー/タンパク質32.9g/脂質28.0g/塩分4.8g

サーモンフライ
991カロリー/タンパク質40.9g/脂質33.0g/塩分3.2g

たたききゅうり
ほうれん草の卵とじ

牛丼
431カロリー/タンパク質16.5g/脂質25.8g/塩分3.2g

魚の竜田揚げ
967カロリー/タンパク質31.5g/脂質36.8g/塩分1.9g

しゅうまい
もやしの中華和え

建国記念の日

おやすみ



鶏肉の韓国風焼き
975カロリー/タンパク質37.5g/脂質34.9g/塩分2.8g

串カツと唐揚げ
662カロリー/タンパク質13.9g/脂質12.2g/塩分1.8g

マカロニサラダ
胡麻味噌和え

豚肉の生姜焼き
829カロリー/タンパク質29.2g/脂質23.3g/塩分2.4g

チキン南蛮
922カロリー/タンパク質31.9g/脂質24.1g/塩分3.0g

大豆モヤシのナムル
春雨サラダ

ハンバーグとサーモンフライ
1003カロリー/タンパク質35.2g/脂質37.0g/塩分3.0g

キーマカレー
1331カロリー/タンパク質33.5g/脂質31.3g/塩分5.8g

ピリ辛こんにゃく
ポテトサラダ

豚テキ
894カロリー/タンパク質33.3g/脂質29.7g/塩分3.9g

魚の蒲焼き丼
776カロリー/タンパク質25.5g/脂質19.2g/塩分3.8g

肉野菜炒め
もやしの酢のもの

親子煮
853カロリー/タンパク質29.7g/脂質18.0g/塩分4.0g

豚肉の葱塩焼き
964カロリー/タンパク質29.3g/脂質31.8g/塩分5.6g

キャベツのゆかり和え
じゃがいものバター醤油煮

牛肉のピリ辛炒め
1223カロリー/タンパク質19.4g/脂質59.3g/塩分2.7g

タラのカラフル甘酢あん
843カロリー/タンパク質29.1g/脂質15.8g/塩分1.5g

春巻
水菜のサラダパスタ

牛肉と野菜の塩炒め
964カロリー/タンパク質23.4g/脂質33.1g/塩分1.3g

野菜カレーなべ
833カロリー/タンパク質24.5g/脂質15.8g/塩分2.8g

しゅうまい
バナナ

手作りハンバーグ
817カロリー/タンパク質25.1g/脂質24.1g/塩分1.9g

サケのチーズ焼き
762カロリー/タンパク質36.3g/脂質17.7g/塩分1.6g

人参のしいし
ハッシュドポテト

豚肉の味噌炒め
757カロリー/タンパク質32.8g/脂質15.5g/塩分2.9g

かき揚げ丼
706カロリー/タンパク質19.4g/脂質14.3g/塩分3.0g

玉子豆腐
ほうれん草のノテー

鶏肉の磯部揚げ
948カロリー/タンパク質33.2g/脂質31.8g/塩分1.1g

エビカツ
779カロリー/タンパク質19.5g/脂質18.7g/塩分1.6g

さっぱりサラダスパゲッティ
中華胡瓜

鶏ちゃんご鍋
972カロリー/タンパク質23.6g/脂質35.3g/塩分7.0g

鶏肉とコーンの炒め物
1067カロリー/タンパク質33.6g/脂質38.5g/塩分2.9g

かぼちゃのごろごろサラダ
春雨のマヨサラダ

カツ煮
986カロリー/タンパク質32.2g/脂質30.1g/塩分3.2g

白身魚のポテト焼き
60カロリー/タンパク質28.1g/脂質8.3g/塩分2.1g

ほうれん草の塩麹和え
りんご

♡栄養士より♡
 天気予報で雪マークがついたり消えたり...やっと1月中旬に降りましたね。外の寒さで体は冷え冷え...。
 出来るだけ体を温める食材で体の中から温まりましょう!! (大根、人参、ゴボウ、レンコン...煮物や煮込み料理にするとさらに体が温まります)
 体温が下がると免疫力もさがる!! この寒い時期風邪などひかない様注意したいですね。
 カフェライフでは野菜を摂取出来、体も温まる「鍋」メニューを日替わりランチの取り入れました。お昼休み温かい昼食をとって体も心もぽかぽかになってください!

