

Weekly Menu

～日本信号(株)宇都宮事業所～

なんかいいな、をプラスワン
Green House

Category	7月15日	Mon	7月16日	Tue	7月17日	Wed	7月18日	Thu	7月19日	Fri	
定食 主菜+選べる小鉢			Healthy 焼きサバおろしポン酢 591kcal 食塩相当量 2.8g おかずのみ 325kcal 食塩相当量 1.3g		Healthy 豚肉と春雨の塩だれ炒め 562kcal 食塩相当量 3.3g おかずのみ 296kcal 食塩相当量 1.8g		イカとザーサイの炒め 700kcal 食塩相当量 4.7g おかずのみ 297kcal 食塩相当量 3.2g		Healthy アジの南蛮漬け 486kcal 食塩相当量 3.5g おかずのみ 220kcal 食塩相当量 2g		
	ランチ 主菜+選べる小鉢			ミックスフライ 909kcal 食塩相当量 2.9g おかずのみ 506kcal 食塩相当量 1.4g		ヤンニョムチキン 942kcal 食塩相当量 5.4g おかずのみ 539kcal 食塩相当量 3.9g		生姜醤油の和風豚肉竜田揚げ 838kcal 食塩相当量 2.4g おかずのみ 435kcal 食塩相当量 0.9g		ネギ塩チキン 864kcal 食塩相当量 4.8g おかずのみ 461kcal 食塩相当量 3.3g	
選べる小鉢 (1品お選びください)				酒 大根金平 45kcal 食塩相当量 0.8g		ひじきとさつま揚げの煮物 22kcal 食塩相当量 0.7g		五目豆 81kcal 食塩相当量 0.9g		酒 ポテトとベーコンの炒め 75kcal 食塩相当量 0.3g	
			エビとワカメの酢の物 35kcal 食塩相当量 1.2g		切干大根と水菜の胡麻ナムル 41kcal 食塩相当量 0.3g		モヤシと蒸鶏の中華和え 41kcal 食塩相当量 0.7g		めかぶオクラ 11kcal 食塩相当量 0.5g		
			チキンサラダ 30kcal 食塩相当量 0.3g		ミモザサラダ 43kcal 食塩相当量 3.2g		コーンサラダ 10kcal 食塩相当量 0g		ツナサラダ 46kcal 食塩相当量 0.2g		
	日替わりデザート										
			酒 ピリ辛肉味噌クッパ 569kcal 食塩相当量 6.2g		ねばたく丼 489kcal 食塩相当量 7.5g		酒 高菜炒飯 676kcal 食塩相当量 3.5g		ミートボールカレーライス 817kcal 食塩相当量 8g		
麺類			東京ラーメン 410kcal 食塩相当量 7.9g		揚げゴボウうどん 476kcal 食塩相当量 7g		酒 檸檬と豚しゃぶの涼麺 650kcal 食塩相当量 7.4g		揚げときのこのうどん 425kcal 食塩相当量 7.8g		
					揚げゴボウそば 484kcal 食塩相当量 7g				揚げときのこのそば 433kcal 食塩相当量 7.3g		
麺セット	日替わり麺+ 1品 (ご飯・選べる小鉢の中からお選びください。)										

海の日

※仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます。

※ 定食の栄養価表示には、ご飯と味噌汁の栄養価も含まれています。

Healthy カロリー、食塩控えめメニューとなります。

豚肉を使用したメニューとなります。

酒 アルコールを使用したメニューです。(夜食は除く)