

# WEEKLY MENU

営業時間  
11:30~13:30

	11月5日 (MON)	11月6日 (TUE)	11月7日 (WED)	11月8日 (THU)	11月9日 (FRI)
<b>Aランチ</b> ¥670 セットのカロリーです	鶏モモのネギ味噌焼き E 727 kcal   P 41.4 g   F 23.5 g   塩分 4.2 g	ポークヘルカツ おろしポン酢 E 723 kcal   P 39.2 g   F 20.0 g   塩分 3.0 g	照り焼きハンバーグ E 853 kcal   P 36.0 g   F 36.9 g   塩分 4.0 g	鶏の唐揚げ 玉ねぎソース E 764 kcal   P 34.1 g   F 29.0 g   塩分 2.8 g	選べるごはん 牛バラ焼肉 ゴマダレソース E 865 kcal   P 28.4 g   F 42.2 g   塩分 3.4 g
<b>Bランチ</b> ¥670 セットのカロリーです	ブリのだし醤油焼き E 735 kcal   P 37.8 g   F 24.9 g   塩分 3.7 g	旬の食材 サンマの塩焼き E 658 kcal   P 26.7 g   F 23.0 g   塩分 3.8 g	ミックスフライ E 730 kcal   P 40.3 g   F 22.1 g   塩分 3.8 g	白身魚のバスク風 E 589 kcal   P 34.0 g   F 10.2 g   塩分 3.1 g	選べるごはん 鮭の西京焼き E 586 kcal   P 36.3 g   F 10.2 g   塩分 3.7 g
<b>Cランチ</b>	¥750 ビーフストロガノフプレート E 718 kcal   P 19.1 g   F 35.2 g   塩分 3.4 g	¥700 桜干し海老としめじの ペペロンチーノ E 649 kcal   P 30.3 g   F 16.6 g   塩分 2.9 g	¥700 <b>燃焼系</b> 女子カアップランチ♡ タイ風グリーンカレーとチキンサラダ E 863 kcal   P 39.3 g   F 22.2 g   塩分 5.0 g	¥820 近大支援による養殖ブリちらし丼と ミニ玉子とじうどん <b>今週のおすすめ</b> E 844 kcal   P 29.4 g   F 20.9 g   塩分 3.7 g	¥700 ロースハム・ほうれん草・ きのこのマカロニグラタン E 887 kcal   P 34.5 g   F 23.2 g   塩分 4.4 g
<b>丼セット</b> ¥620	焼豚チャーハンと ミニラーメン E 707 kcal   P 22.4 g   F 16.8 g   塩分 4.3 g	カレーラーメンとチキンライス E 829 kcal   P 26.4 g   F 27.2 g   塩分 6.6 g	肉うどんと麦とろろご飯 E 693 kcal   P 18.9 g   F 17.6 g   塩分 3.6 g	ホイコーロー丼とミニラーメン E 734 kcal   P 21.2 g   F 26.5 g   塩分 3.6 g	カツとじ丼とミニうどん E 850 kcal   P 31.7 g   F 27.6 g   塩分 4.8 g
<b>ラーメン</b> ¥460	しょうゆラーメン E 404 kcal   P 23.4 g   F 5.8 g   塩分 5.3 g	とんこつラーメン E 475 kcal   P 21.7 g   F 9.9 g   塩分 5.6 g	みそラーメン E 494 kcal   P 25.2 g   F 14.1 g   塩分 5.2 g	しおラーメン E 338 kcal   P 16.9 g   F 3.3 g   塩分 4.2 g	とんこつしょうゆラーメン E 459 kcal   P 22.2 g   F 9.4 g   塩分 5.8 g
<b>日替わりカレー</b> ¥620 (サラダ付き)	魚フライカレー E 813 kcal   P 21.8 g   F 23.5 g   塩分 3.2 g	温玉チーズカレー E 908 kcal   P 27.8 g   F 35.5 g   塩分 3.7 g	ソーセージカレー E 789 kcal   P 17.4 g   F 27.6 g   塩分 3.1 g	チーズベーコンカレー E 853 kcal   P 21.3 g   F 32.9 g   塩分 3.6 g	チキンナゲットカレー E 874 kcal   P 20.7 g   F 33.1 g   塩分 3.3 g
<b>カレー</b> (サラダ付き)	カレーライス ¥520 (E:725kcal/P:14.8g/F:21.9g/塩分:2.7g) / カレーライス大盛 ¥620 (E:927kcal/P:18.8g/F:27.4g/塩分:3.4g) / 日替わりカレー大盛 ¥720				
<b>うどん/そば</b>	カレーうどん/そば ¥460 (E:457kcal/P:15.3g/F:14.6g/塩分:3.8g) / うどん/そば ¥360 (E:271kcal/P:9.5g/F:1.2g/塩分:4.9g)				
<b>その他</b> ¥100	ライス小 (E:202kcal/P:3.0g/F:0.4g/塩分:0.0g) / ライス中 (E:302kcal/P:4.5g/F:0.5g/塩分:0.0g) / ライス大 (E:370kcal/P:5.5g/F:0.7g/塩分:0.0g) おにぎり(1ヶ) / 小鉢各種				

～旬の食材メニュー～11/6(TUE)Bランチ:サンマの塩焼き

9月～11月が旬と言われるサンマ。脂ののったサンマをシンプルに塩焼きでどうぞ!!

～女子カアップランチ～11/7(WED)Cランチ:タイ風グリーンカレーとチキンサラダ

毎週水曜日はレディースデー♡スパイスの効いた野菜が盛りだくさんのタイ風グリーンカレーです! 脂肪燃焼を促進する効果が期待できます。チキンサラダと一緒にお召し上がり下さい♪

～今週のおすすめ～11/8(THU)Cランチ:近大支援による養殖ブリちらし丼とミニ玉子とじうどん

近畿大学支援による最新の技術で、「におわない」という新しい味を実現したブリです。ぜひ、ご賞味下さいませ。



「@daibirucafe」で検索!  
フォローしてね♪

単品(小鉢・ごはん・味噌汁)各種¥100 カレーコーナーで販売中!!

※仕入れの都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

※E=エネルギー/P=たんぱく質/F=脂質/塩分(Aランチ、Bランチのエネルギーはメイン+ライス中+汁物+小鉢のセット目安で計算しております。)

※カフェテリアご利用の際はICカードをご用意ください。カードをお持ちの方はカード残高不足にご注意ください。