

# WEEKLY MENU

営業時間  
11:30~13:30

	11月12日 (MON)	11月13日 (TUE)	11月14日 (WED)	11月15日 (THU)	11月16日 (FRI)
<b>Aランチ</b> ¥670 セットのカロリーです	バジルチキングリル E 729 kcal   P 33.6 g   F 25.5 g   塩分 2.8 g	肉団子とチキンフリット E 818 kcal   P 31.8 g   F 35.8 g   塩分 2.3 g	チーズハンバーグ E 791 kcal   P 31.9 g   F 33.9 g   塩分 3.7 g	チキンの赤ワイン煮 E 853 kcal   P 34.0 g   F 35.8 g   塩分 3.7 g	選べるごはん ホイコーロー E 774 kcal   P 24.0 g   F 35.2 g   塩分 4.0 g
<b>Bランチ</b> ¥670 セットのカロリーです	サバの塩焼き E 680 kcal   P 46.6 g   F 16.9 g   塩分 3.7 g	サーモンのマヨネーズ焼き E 731 kcal   P 32.3 g   F 29.2 g   塩分 2.6 g	姫鯛のオランダ煮 E 661 kcal   P 34.0 g   F 17.4 g   塩分 3.1 g	マグロのカツレツ おろしポン酢 E 714 kcal   P 34.5 g   F 21.8 g   塩分 3.1 g	選べるごはん 白身魚とキノコのグラチネ E 715 kcal   P 37.6 g   F 17.8 g   塩分 3.1 g
<b>Cランチ</b>	¥700 イタリアンポークカツレツ プレート E 869 kcal   P 35.5 g   F 36.5 g   塩分 3.0 g	今週のおすすめ ¥870 リブアイのミニッツステーキ E 768 kcal   P 40.8 g   F 23.6 g   塩分 5.0 g	体サポートメニュー ¥820 鉄火丼と茶碗蒸し E 648 kcal   P 46.9 g   F 5.4 g   塩分 2.2 g	¥720 <b>スパイス</b> ♡女子カアアップランチ♡ タコライスと野菜のスープ E 719 kcal   P 19.2 g   F 20.6 g   塩分 3.5 g	¥700 カルボナーラ E 795 kcal   P 27.8 g   F 32.2 g   塩分 1.5 g
<b>丼セット</b> ¥620	天ぷらそばと 鮭わかめごはん E 775 kcal   P 33.5 g   F 11.6 g   塩分 3.8 g	唐揚げ丼とミニラーメン E 733 kcal   P 24.0 g   F 14.0 g   塩分 2.5 g	あんかけチャーハンと ミニラーメン E 740 kcal   P 24.1 g   F 18.3 g   塩分 3.7 g	味噌カツ丼とミニうどん E 799 kcal   P 26.3 g   F 23.2 g   塩分 3.2 g	コーンわかめラーメンと ミニ天津丼 E 798 kcal   P 36.9 g   F 15.0 g   塩分 6.7 g
<b>ラーメン</b> ¥460	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	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
<b>日替わりカレー</b> ¥620 (サラダ付き)	温玉チーズカレー E 908 kcal   P 27.8 g   F 35.5 g   塩分 3.7 g	ハムカツカレー E 899 kcal   P 22.1 g   F 33.3 g   塩分 3.5 g	オムレツチーズカレー E 858 kcal   P 24.4 g   F 31.7 g   塩分 3.3 g	ミンチカツカレー E 882 kcal   P 19.8 g   F 32.0 g   塩分 3.2 g	唐揚げカレー E 872 kcal   P 29.4 g   F 30.0 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				

~今週のおすすめメニュー~ 11/12 (TUE) Cランチ: リブアイのミニッツステーキ

いつも大好評のミニッツステーキの登場です!! リブロースの中心で最上級部位で、やわらかく旨みたっぷりのリブアイのステーキを是非ご賞味ください。

~体サポートメニュー~ 11/14 (WED) Cランチ: 鉄火丼と茶碗蒸し

マグロの赤身にはたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉、内臓、皮膚、爪、毛髪などの体をつくるために欠かせない栄養素です。また、女性ホルモンを活性化させる役割も持っています。

~女子カアアップランチ~ 11/15 (THU) Cランチ: タコライスと野菜のスープ

今週のレディースデーは木曜日『タコライス』は、メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をご飯の上に乗せた沖縄県の料理です。ちょっぴりスパイスなので体の中から温まりますよ♪



「@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。