

衣のおかけで、蒸した状態⇨栄養成分を
水に溶かささない効果が？
ししとう・かぼちゃにはベータカロチン
(肌の老化防止)が含まれており、
これを身体に吸収する際に必要なのが油



天ぷら定食

TENPURA SET

- 主菜** 天ぷら
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

たんぱく質..... 27.3g
脂質..... 25.9g
炭水化物..... 115g
食塩相当量..... 7.8g
ビタミン..... 17.8mg

760 kcal

小麦・エビ

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します

¥1,410 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,640 (税込)**

太りにくい揚げ物で
 おすすめなアジフライ。
 青魚にはたんぱく質が豊富で
 代謝をあげてくれるDHA・EPA
 などの栄養素も多い



アジフライ & ヒレカツ定食

AJIFURAI & TONKATSU SET

- 主菜** アジフライ・ミニヒレカツ
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

¥1,550 (税込)

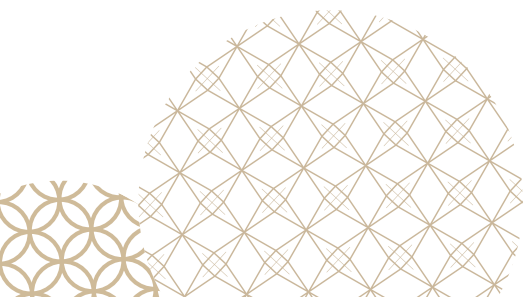
ドリンクバー付き ¥1,660 (税込)

たんぱく質..... 52.1g
 脂質..... 52.8g
 炭水化物..... 111.7g
 食塩相当量..... 8.2g
 ビタミン..... 28.2mg

1088 kcal

小麦・大豆・りんご

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します



カロリーが気になりがちなとんかつも
大根おろし・キャベツと食べれば無敵!?
大根に含まれるイソチオシアネートには
代謝を高める働きがあり、
キャベツは食物繊維豊富で
食後の血糖値上昇を緩やかにし
便秘解消にも効果が期待



おろしとんかつ定食

OROSHI TONKATSU SET ※揚げ時間 12 分ほどかかります

- 主菜** おろしとんかつ
- 副菜** 漬物・本日の小鉢 4 品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

たんぱく質..... 52.7 g
脂質..... 73.1 g
炭水化物..... 110.1 g
食塩相当量..... 8.3 g
ビタミン..... 54.9 mg

1242 kcal

小麦・乳製品・大豆

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します

¥1,610 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,720 (税込)**



豚バラ肉には筋肉に蓄積する疲労物質の乳酸を排除し、酵素を助ける働きのあるビタミンB1、血行促進やコレステロール値や内臓脂肪低下に効果のある「ナイアシン」が豊富



豚バラ Grill 定食

PUTABARA GRILL SET

- 主菜** 豚バラの Grill
- 副菜** 漬物・本日の小鉢 4 品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

¥1,230 (税込)

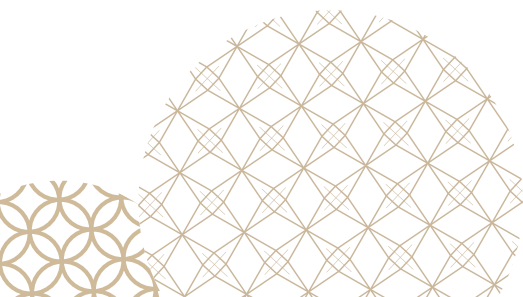
ドリンクバー付き ¥1,430 (税込)

たんぱく質	26.8 g
脂質	42.3 g
炭水化物	89.7 g
食塩相当量	8.4 g
ビタミン	21.8 mg

803 kcal

小麦・大豆

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します



鶏肉の良質なたんぱく質に
含まれている「必須アミノ酸」は
肝臓の毒素を排出して
肝臓機能も高めてくれる



油淋鶏定食

YU-RIN-CHI SET

- 主菜** 油淋鶏
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

¥1,230 (税込)

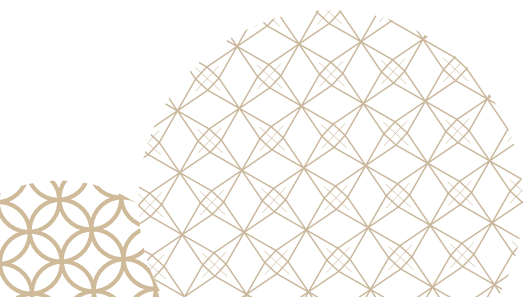
ドリンクバー付き ¥1,430 (税込)

たんぱく質	53.2 g
脂質	37.6 g
炭水化物	102.6 g
食塩相当量	10.3 g
ビタミン	35 mg

924 kcal

小麦・大豆

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します



ハンバーグに含まれるビタミンB群には
 三大栄養素「糖質・脂質・タンパク質」の
 分解や代謝に必要な酵素を補酵素として
 サポートする働きがあり、
 エネルギー不足による疲労を防ぐ効果あり



ハンバーグ定食

HAMBERG SET

- 主菜** ハンバーグ・ポテト
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

¥1,480 (税込)

ドリンクバー付き ¥1,610 (税込)

たんぱく質..... 35.8 g
 脂質..... 34.3 g
 炭水化物..... 120.1 g
 食塩相当量..... 8.6 g
 ビタミン..... 25 mg

887 kcal

卵・小麦・乳製品

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します



エビには抗酸化力の強い
 アスタキサンチンが含まれており、
 紫外線による肌の老化を防いだり、
 内臓脂肪の蓄積を抑制したり、
 身体や目の疲労回復にも効果が



ハンバーグ & フライ定食

HAMBERG & FRIED SET

- 主菜** ハンバーグ・エビフライ・ポテト
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

¥1,680 (税込)

ドリンクバー付き ¥1,790 (税込)

たんぱく質..... 46.6 g
 脂質..... 60.9 g
 炭水化物..... 135.2 g
 食塩相当量..... 9.5 g
 ビタミン..... 31.1 mg

1217 kcal

卵・小麦・乳製品・エビ

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します



生姜は体を温め、胃腸の調子を整える作用あり。
 豚肉に含まれるビタミンB1と
 生姜に含まれるショウガオールとジンゲロールが
 体の疲れを回復し元気な体へと導くスタミナ料理に



豚しょうが焼き定食

SHOGAYAKI SET

- 主菜** 豚しょうが焼き
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

たんぱく質..... 44.7g
 脂質..... 33.6g
 炭水化物..... 91.2g
 食塩相当量..... 8.4g
 ビタミン..... 35.6mg

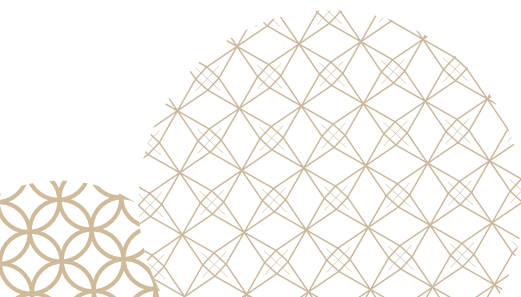
814 kcal

小麦・大豆・りんご

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します

¥1,310 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,420 (税込)**





ミニセット【ミニ親子】

MINI OYAKODON SET

主菜 ミニ親子丼・ミニうどん

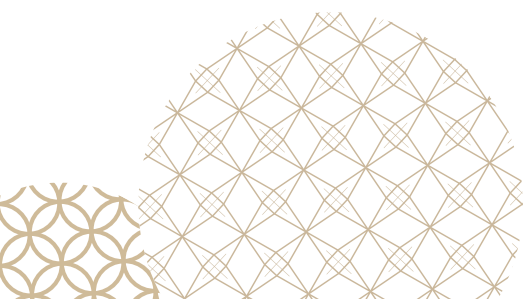
たんぱく質	18.7 g
脂質	10.5 g
炭水化物	62.6 g
食塩相当量	2 g
ビタミン	3.4 mg

407 kcal

卵・小麦

¥990 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,190** (税込)





ミニセット【ミニ天丼】

MINI TENDON SET

主菜 ミニ天丼・ミニうどん

たんぱく質	14 g
脂質	12.6 g
炭水化物	84.3 g
食塩相当量	2 g
ビタミン	10.4 mg

486 kcal

卵・小麦・エビ

¥990 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,190** (税込)





天ぷらうどん

TENPURA UDON

主菜 天ぷらうどん

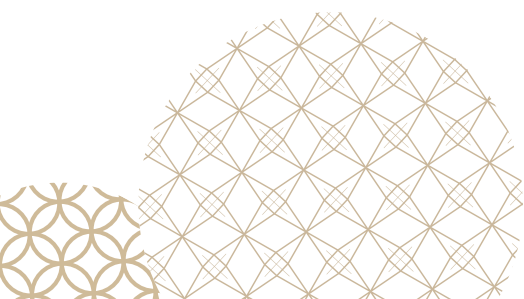
たんぱく質	20.4 g
脂質	12.3 g
炭水化物	74.5 g
食塩相当量	2.1 g
ビタミン	11.5 mg

466 kcal

卵・小麦・エビ

¥890 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,160 (税込)**





天ぷらそば

TENPURA SOBA

主菜 天ぷらそば

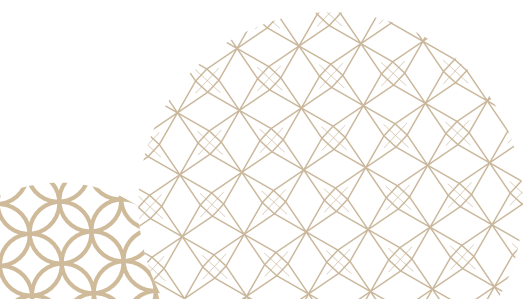
たんぱく質	24.9 g
脂質	16.6 g
炭水化物	85.1 g
食塩相当量	1.5 g
ビタミン	11.6 mg

572 kcal

卵・小麦・そば・エビ

¥890 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,160 (税込)**





わかめうどん

WAKAME UDON

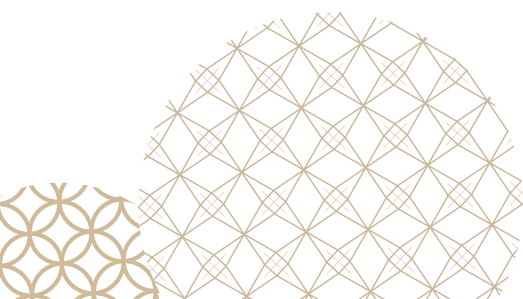
たんぱく質	7.8 g
脂質	1 g
炭水化物	48 g
食塩相当量	2 g
ビタミン	3.1 mg

216 kcal

卵・小麦

¥630 (税込)

ドリンクバー付き **¥880 (税込)**





わかめそば

WAKAME SOBA

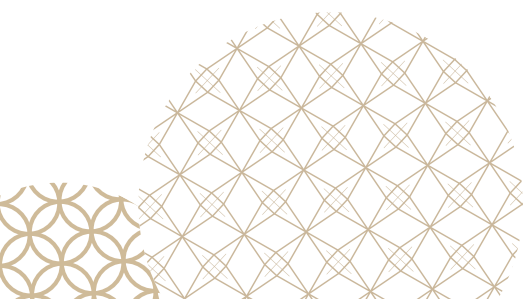
たんぱく質	12.2 g
脂質	2.2 g
炭水化物	56.8 g
食塩相当量	1.4 g
ビタミン	3.2 mg

286 kcal

卵・小麦・そば

¥630 (税込)

ドリンクバー付き **¥880 (税込)**





きつねうどん

KITSUNE UDON

たんぱく質	7.8 g
脂質	11.2 g
炭水化物	45.7 g
食塩相当量	1.7 g
ビタミン	1.1 mg

320 kcal

卵・小麦

¥640 (税込)

ドリンクバー付き **¥890 (税込)**





きつねそば

KITSUNE SOBA

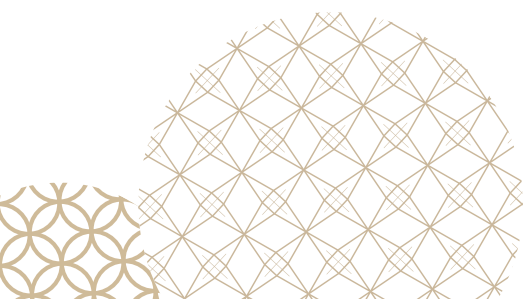
たんぱく質	18.4 g
脂質	12.4 g
炭水化物	54.5 g
食塩相当量	1.1 g
ビタミン	1.2 mg

390 kcal

卵・小麦・そば

¥640 (税込)

ドリンクバー付き **¥890 (税込)**





かつ丼

KATSUDON

主菜 かつ丼

副菜 漬物

汁物 味噌汁

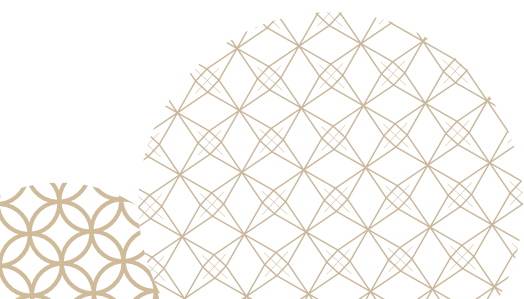
たんぱく質	33.6 g
脂質	38.3 g
炭水化物	93.2 g
食塩相当量	7.1 g
ビタミン	6 mg

815 kcal

卵・小麦

¥880 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,120 (税込)**





天丼

TENDON

主菜 天丼

副菜 漬物

汁物 味噌汁

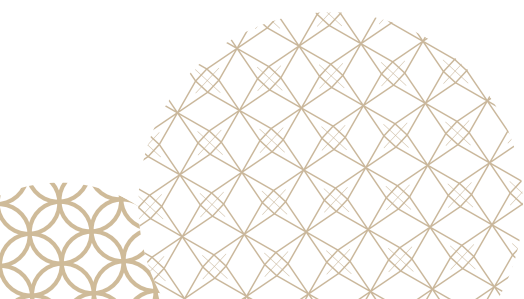
たんぱく質..... 21.5 g
脂質..... 12.4 g
炭水化物..... 110.2 g
食塩相当量..... 6.2 g
ビタミン..... 13.5 mg

606 kcal

卵・小麦・エビ

¥910 (税込)

ドリンクバー付き **¥1,180 (税込)**





親子丼

OYAKO DON

主菜 親子丼

副菜 漬物

汁物 味噌汁

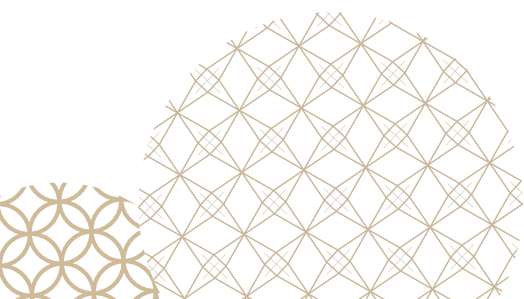
たんぱく質	26.8 g
脂質	15 g
炭水化物	82.7 g
食塩相当量	6.2 g
ビタミン	5.5 mg

548 kcal

卵

¥790 (税込)

ドリンクバー付き ¥990 (税込)



【黒毛和牛で認知症予防】
 黒毛和牛に含まれているアセチルコリンは、脳内におけるアセチルコリンの働きを正常化させる働きも持っており、認知症の予防に役立っ！



黒毛和牛の焼肉定食

YAKINIU SET

- 主菜** 黒毛和牛の焼肉
- 副菜** 漬物・本日の小鉢4品・自家製すくい豆腐
- 主食** 白米
- 汁物** 味噌汁

たんぱく質..... 29.1g
 脂質..... 62.1g
 炭水化物..... 91.6g
 食塩相当量..... 8.4g
 ビタミン..... 35.7mg

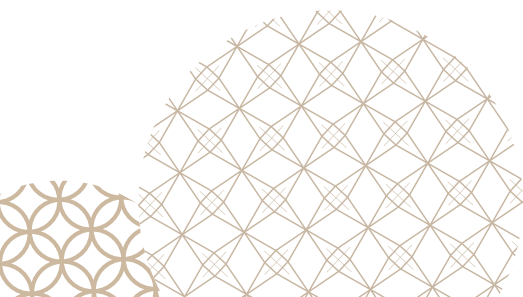
989 kcal

小麦・大豆

※栄養価・アレルギーは副菜によって変動します

¥2,480 (税込)

ドリンクバー付き **¥2,580 (税込)**





ミニセット【ミニうな丼】

MINI TENDON SET

主菜 ミニうな丼・ミニうどん

たんぱく質	23.3 g
脂質	17.5 g
炭水化物	63.2 g
食塩相当量	2 g
ビタミン	3,1 mg

485 kcal

小麦・大豆・卵・乳製品

¥1,090 (税込)

ドリンクバー付き ¥1,290 (税込)

