



フードコート シーガル 週間メニュー



表示栄養価・・・エネルギー(kcal)/脂質(g)/食塩相当量(g)

メニュー	価格	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
Aランチ ライス スープ付	430円	おろしトンカツ	照りタル ハンバーグ	タンドリーチキン	シーフードフライ	エビクリーム コロッケ	ハッシュドビーフ
		341 22.7 1.5	422 26.3 2.2	314 21.4 1.7	357 21.3 1.6	406 23.6 2.3	342 19.5 1.7
Bランチ ライス スープ付	430円	サバの煮付け	麻婆豆腐	はくさいと ウインナーの クリーム煮	牛肉柳川煮	回鍋肉	イワシの蒲焼き
		428 29.3 2.7	341 21.5 2.8	289 15.5 2.4	311 17.9 2.0	428 33.2 2.1	303 17.0 2.2
日替わり ライス メニュー スープ付	380円						
日替わり 麺メニュー	380円						
カレー	S (スモール) R (レギュラー)	ビーフカレー (S250円・R350円・L450円)					
		カツカレー (S350円・R450円・L550円)					
定番ライス メニュー	L (ラージ)	からマヨ丼 / かき揚げ丼 / チャーハン (S250円・R350円・L450円)					
		チャーシュー丼 / カツ茶漬け (S280円・R380円・L480円)					
ラーメン	380円	醤油 / とんこつ / 味噌 / 塩					
	480円	醤油チャーシュー / とんこつチャーシュー / 味噌チャーシュー / 塩チャーシュー					
うどん そば	280円	きつね / わかめ / 昆布					
	320円	かき揚げ					
	350円	カレー					
ライス	80円	白ごはん or 金芽玄米入りごはん					
スープ	40円	日替わりスープ					

★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のでご了承ください。
 ★表示栄養価はA・Bランチはメインのみ、日替わりライスはスープを含んでおりません。