

Forest Weekly Menu

	MON 5月19日	TUE 5月20日	WED 5月21日	THU 5月22日	FRI 5月23日
 日替 Main A 480円（味噌汁・ご飯付）	白身魚の磯辺焼き エネルギー 121kcal たんぱく質 20.6g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.8g	チキンの香草焼き エネルギー 463kcal たんぱく質 25.2g 脂質 34.5g 食塩相当量 1.2g	ハンバーグ グレイビーソース エネルギー 283kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.8g 食塩相当量 2.8g	エビカツ & カニクリームコロッケ エネルギー 380kcal たんぱく質 10.2g 脂質 24.0g 食塩相当量 1.2g	豚肉の生姜焼き エネルギー 307kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.4g
 アスリート Main B 480円（味噌汁・ご飯付）	ポークソテー 和風ステーキソース エネルギー 320kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.8g	牛肉豆腐 エネルギー 466kcal たんぱく質 22.5g 脂質 31.4g 食塩相当量 4.8g	牛肉のスタミナ炒め エネルギー 352kcal たんぱく質 14.5g 脂質 28.6g 食塩相当量 3.0g	もりもり野菜の 酸辣あんかけ焼きそば エネルギー 576kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.0g 食塩相当量 6.6g	根菜団子と野菜の 黒酢あん エネルギー 498kcal たんぱく質 13.1g 脂質 29.0g 食塩相当量 2.9g
 特選麺 480円		特選麺 東京にぼし醤油ラーメン エネルギー 376kcal たんぱく質 18.3g 脂質 7.1g 食塩相当量 5.7g	5/22 アスリートランチについて ・通常通り【定食コーナー】より提供します。 ・ご飯は付きません。ご希望の方は 単品にてご購入ください。 ＊お味噌汁は従来通り付きます。ご希望の方はご利用ください。 ・大盛り、メガ盛りもOKです。		

※日替・アスリートランチご注文の方はごはん・味噌汁が付きます。
 ※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

SHIDAX

毎週水曜日は特選麺デー！

東京にぼし醤油 ラーメン

特選麺



不動の人気、定番の味！
にぼしの風味が上品に溶えわたる、
懐かしい醤油ラーメン。

5月21日(水)
当日はラーメンが2種(とんこつ・塩)になります。

今週は…

冷やしためき！



夏季限定

冷やしうどん・そば
430円