

# 7月3日～7月15日のメニュー

※仕入れ等の状況により、予告なく内容が変更とする場合がございます。  
 ※カロリーはご飯100g(約160kcal)の場合で表示しています。

＝ 期間限定メニュー ＝

旨みがギュ〜ッ!



## ヘルシー牛皿定食



毎日提供

カロリー・塩分表記の見方

	日替わり	週替わり	【週替わりメニューのカロリーの見方】 週替わり主菜+各日替わりの副菜+ご飯(100g)
カロリー	522kcal	432kcal	
塩分量	2.9g	2.9g	

### 週替わりメニュー

7月3日～7月9日

#### 鮭のちゃんちゃん焼き



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー：172kcal(主菜のみ)  
塩分量：0.85g(主菜のみ)

7月3日(月)  
チキンマスタード焼き定食



- チキンのマスタード焼き
- キャベツと春雨のソテー
- カシューナッツ入りなます
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	506kcal	465kcal
塩分量	2.83g	2.56g

7月4日(火)  
ささみの照り焼き  
オニオンソース定食



- ささみの照り焼きオニオンソース
- 大根とほたての煮物
- なめこのマスタード和え
- 小松菜とハムのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	392kcal	423kcal
塩分量	2.71g	2.73g

7月5日(水)  
バーベキューチキン定食



- バーベキューチキン
- 大根とツナの炒め物
- 青菜ののり和え
- トマトのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	399kcal	417kcal
塩分量	2.70g	2.48g

7月6日(木)  
根菜とひき肉のしぐれ煮定食



- 根菜とひき肉のしぐれ煮
- 青菜ともやしの和え物
- 里芋のりまぶし
- 貝割れだいこんのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	521kcal	432kcal
塩分量	2.89g	2.74g

7月7日(金)  
鶏肉のしそ焼き定食



- 鶏肉のしそ焼き
- ぎんなんとたけのこの煮物
- ごまよごし
- つみれ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	495kcal	521kcal
塩分量	2.70g	2.52g

7月8日(土)  
ゆで豚の香味ソースかけ定食



- ゆで豚の香味ソースかけ
- 高野豆腐のコロコロ煮
- 青梗菜としめじの和え物
- なすと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	471kcal	474kcal
塩分量	2.59g	2.56g

### 週替わりメニュー

7月10日～7月15日  
鶏もも肉のブルー煮



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー：205kcal(主菜のみ)  
塩分量：1.17g(主菜のみ)

7月10日(月)  
さばのみそ煮定食



- さばのみそ煮
- ミックス野菜の炒め物
- きゅうりの浅漬け
- しめじとわかめのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	500kcal	465kcal
塩分量	2.62g	2.89g

7月11日(火)  
厚揚げのピリ辛きのこあんかけ定食



- 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ
- ちくわとごぼうの炒り煮
- だいこんサラダ
- なめこのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	514kcal	463kcal
塩分量	2.73g	2.93g

7月12日(水)  
ぶりの照り焼き定食



- ぶりの照り焼き
- なすと里芋の煮物
- ほうれん草のごま和え
- オクラスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	583kcal	478kcal
塩分量	2.87g	2.99g

7月13日(木)  
豚肉のピネガー風味定食



- 豚肉のピネガー風味
- ごぼうと青梗菜のごま和え
- こんにゃくと油揚げの煮物
- きのこのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	570kcal	519kcal
塩分量	2.84g	3.00g

7月14日(金)  
豆腐つくねバーグ定食



- 豆腐つくねバーグ
- グリーンサラダ
- さつま揚げとごぼうの煮物
- わかめ中華スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	473kcal	482kcal
塩分量	2.73g	2.90g

7月15日(土)  
さわらの豆板醤ソースかけ定食



- さわらの豆板醤ソースかけ
- たけのこと油揚げの煮物
- キャベツのピーナッツ和え
- 麩のすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	535kcal	516kcal
塩分量	2.84g	2.93g