

10月23日～11月4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。

10/16@リニューアル!
 旬の野菜がたっぷり!
季節の野菜カレー セット



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

10月23日～10月28日
 鶏もも肉のブルーン煮



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)

10月23日(月)
 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

10月24日(火)
 鶏肉のごまサルサソース定食



- 鶏肉のごまサルサソース
- こんにゃくとにんじんの白和え
- きゅうりの和え物
- 大豆もやしのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	427kcal	474kcal
塩分量	2.81g	2.98g

10月25日(水)
 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

10月26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

10月27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

10月28日(土)
 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

週替わりメニュー

10月30日～11月4日
 さばのバジル焼き



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー :259kcal(主菜のみ)
 塩分量 :0.97g(主菜のみ)

10月30日(月)
 常夜なべ風定食



- 常夜なべ風
- ブロッコリーとチーズのサラダ
- 雷豆腐
- 干しいたけのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	512kcal	549kcal
塩分量	2.51g	2.46g

10月31日(火)
 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き定食



- 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き
- 小松菜の卵とじ
- きゅうりとえのきだけの青じそ和え
- なめことわかめのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	498kcal	550kcal
塩分量	2.65g	2.76g

11月1日(水)
 チリコンカン定食



- チリコンカン
- こまつなのおかかマヨ
- はちみつれもんかぼちゃ
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	562kcal	550kcal
塩分量	2.14g	2.18g

11月2日(木)
 鶏の唐揚げオニオンソース定食



- 鶏の唐揚げオニオンソース
- こんにゃくとたけのこの中華煮
- えのきのたらこ和え
- キャベツのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	462kcal	517kcal
塩分量	2.81g	2.79g

11月3日(祝)

店休日

11月4日(土)
 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
- 玉ねぎのコンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	506kcal	552kcal
塩分量	2.83g	2.68g