

# 12月18日~12月30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。

## 年末年始営業日のご案内

12月30日(土)~1月3日(水)休業日

新年は1月4日(木)より営業いたします

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

12月18日~12月22日

🎄 クリスマス限定メニュー 🎄

グリルチキンの豆乳ソースがけ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:255kcal(主菜のみ)  
塩分量:1.00g(主菜のみ)

12月18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
- 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	515kcal
塩分量	2.62g	2.72g

12月19日(火)  
鶏肉とレーズンの赤ワイン煮定食



- 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮
- ブロッコリーとエリンギのバターしょうゆ炒め
- 貝割れだいこんのもずく和え
- だいこんのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	483kcal	509kcal
塩分量	2.72g	2.79g

12月20日(水)  
さわらのカッターチーズ焼き定食



- さわらのカッターチーズ焼き
- しらたきのピーマン炒め
- 青梗菜と厚揚げの中華和え
- えのき茸と白菜のさっぱりスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	488kcal	505kcal
塩分量	3.00g	2.85g

12月21日(木)  
鶏肉とピーナッツの炒め物定食



- 鶏肉とピーナッツの炒め物
- 厚揚げの干草焼き
- ほうれん草とえのきの明太子和え
- わかめと椎茸の中華スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	589kcal	613kcal
塩分量	2.99g	2.91g

12月22日(金)  
さんまの韓国煮定食



- さんまの韓国煮
- 春雨のカレー炒め
- 海藻サラダ
- 長ねぎのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	606kcal	512kcal
塩分量	2.98g	2.93g

12月23日(祝)

店休日

### 週替わりメニュー

12月25日~12月30日

鮭の和風マリネ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:219kcal(主菜のみ)  
塩分量:1.27g(主菜のみ)

12月25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	506cal	512kcal
塩分量	2.83g	2.98g

12月26日(火)  
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	568kcal
塩分量	2.70g	2.94g

12月27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	510kcal
塩分量	2.14g	2.48g

12月28日(木)  
鶏肉のなめこおろし煮定食



- 鶏肉のなめこおろし煮
- ラタトゥイユ
- 鮭の小松菜和え
- とろろ昆布のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	440kcal	501kcal
塩分量	2.00g	2.76g

12月29日(金)  
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	509kcal
塩分量	2.51g	2.76g

12月30日(土)

店休日