

# 1月15日~1月27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。

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

1月15日~1月20日  
鶏もも肉のブレン煮



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)

1月15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
- キャベツと春風のソテー
- 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	498kcal
塩分量	2.83g	2.88g

1月16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

1月17日(水)  
チキンのオリーブオイル焼き定食



- チキンのオリーブオイル焼き
- 白菜のサラダ
- 小松菜の中華あんかけ
- えのきと椎茸のすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	485kcal	503kcal
塩分量	2.66g	2.72g

1月18日(木)  
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	3.00g	2.90g

1月19日(金)  
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
- しめじとめかぶのすまし汁

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

1月20日(土)  
鶏肉のみそ焼き定食



- 鶏肉のみそ焼き
- 高野豆腐の五目煮
- オクラの塩昆布和え
- なめこのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	485kcal	516kcal
塩分量	2.52g	2.94g

## 週替わりメニュー

1月22日~1月27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)

1月22日(月)  
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	493kcal	550kcal
塩分量	2.65g	2.76g

1月23日(火)  
豚肉の南部焼き定食



- 豚肉の南部焼き
- キャベツのトマト煮
- 切干だいこんときゅうりの和え物
- 椎茸と長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	541kcal	542kcal
塩分量	2.24g	2.22g

1月24日(水)  
アスパラと豚肉のオイスターソース炒め定食



- アスパラと豚肉のオイスターソース炒め
- 韓国風五色炒め
- さつまいもとりんごの重ね
- ザーサイスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	524kcal	599kcal
塩分量	2.49g	2.79g

1月25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	541kcal
塩分量	2.45g	2.46g

1月26日(金)  
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
- 厚揚げの千草焼き
- 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	617kcal
塩分量	2.99g	2.88g

1月27日(土)  
ささみの衣揚げレモンあん定食



- ささみの衣揚げレモンあん
- 細切り野菜のサラダ
- 小松菜の煮浸し
- えのき茸の豆乳みそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	530kcal	528kcal
塩分量	2.52g	2.57g