

1月29日～2月10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29日～2月3日
さわらの野菜あんかけ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー : 225kcal(主菜のみ)
塩分量 : 0.67g(主菜のみ)

1月29日(月)
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	479kcal
塩分量	2.72g	2.46g

1月30日(火)
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	539kcal
塩分量	2.84g	2.50g

1月31日(水)
ささみのほうれん草ソース定食



- ささみのほうれん草ソース
- ごぼうとにんじんのサラダ
- 豆のレモン煮
- ハーブスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	579kcal	628kcal
塩分量	2.69g	2.43g

2月1日(木)
いかと豚肉のみそだれ炒め定食



- いかと豚肉のみそだれ炒め
- 小松菜とにんじんのアーモンド炒め
- 梅風味冷奴
- しめじのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	509kcal	515kcal
塩分量	3.00g	2.30g

2月2日(金)
ピーナッツの酢鶏定食



- ピーナッツ入り酢鶏
- たことオクラの酢みそ和え
- こんにゃくと小松菜の煮物
- 貝割れだいこんのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	574kcal	484kcal
塩分量	2.67g	2.34g

2月3日(土)
ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ定食



- ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ
- ヤングコーンのサラダ
- ごぼうとしらたきの煮物
- ミネストローネ風スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	531kcal	提供なし
塩分量	2.73g	

週替わりメニュー

2月5日～2月10日
チキンのきのこソースかけ定食



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー : 147kcal(主菜のみ)
塩分量 : 0.81g(主菜のみ)

2月5日(月)
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
- 里芋のまりぼし
- 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	407kcal
塩分量	2.89g	2.70g

2月6日(火)
ささみのとうもろこしあんかけ定食



- ささみのとうもろこしあんかけ
- ひじきと里芋の炒め煮
- 小松菜の煮浸し
- かきたま汁

	日替わり	週替わり
カロリー	475kcal	452kcal
塩分量	2.59g	2.59g

2月7日(水)
さわらの竜田揚げサラダ風定食



- さわらの竜田揚げサラダ風
- 豆腐のおかか炒め
- もやしマスタード和え
- 牛乳みそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	573kcal	460kcal
塩分量	2.83g	2.54g

2月8日(木)
鶏肉の卵けんちん蒸し定食



- 鶏肉の卵けんちん蒸し
- 玉ねぎのデミグラ煮
- なすとトマトの和え物
- キムチスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	478kcal	431kcal
塩分量	2.96g	2.93g

2月9日(金)
さわらのレモンみそ焼き定食



- さわらのレモンみそ焼き
- 白菜のひき肉煮
- もやしときゅうりの梅肉和え
- カリフラワーの和風スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	578kcal	500kcal
塩分量	2.49g	2.41g

2月10日(土)
トンテキ定食



- トンテキ
- にんじんとごぼうのしりしり
- れんこんとひじきの川サミコ和え
- 長ねぎと豆腐のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	556kcal	提供なし
塩分量	2.67g	