

2月12日～2月24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。

土日限定 特別メニュー登場
ふわふわチーズハンバーグ
 ～ジャポネソースがけ～
 山菜入りハンバーグに玉ねぎの旨みたっぷりな和風ソースとチーズが相性抜群!



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

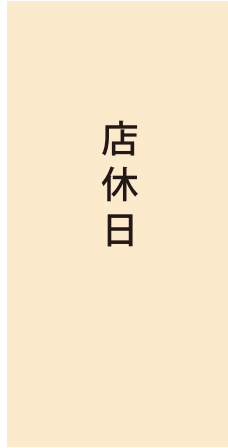
2月12日～2月17日
 焼きメンチカツ定食



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:304kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.97g(主菜のみ)

2月12日(祝)



店休日

2月13日(火)
 タンドリーチキン定食



- タンドリーチキン
- 高野豆腐とこんにゃくの煮物
- 白菜の浅漬け
- 豚肉のコンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	477kcal	595kcal
塩分量	2.94g	2.90g

2月14日(水)

さわらの
 カッテージチーズ焼き定食



- さわらのカッテージチーズ焼き
- しらたきのピーマン風炒め
- 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	554kcal
塩分量	3.00g	2.82g

2月15日(木)

ささみのピカタ定食



- ささみのピカタ
- きのこサラダ
- いんげんと大豆もやしのごま和え
- わかめと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	480kcal	614kcal
塩分量	2.66g	2.85g

2月16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	564kcal
塩分量	2.62g	2.69g

2月17日(土)

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	提供なし
塩分量	2.65g	提供なし

週替わりメニュー

2月19日～2月24日
 じゃがいもと鶏肉のグラタン



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:279kcal(主菜のみ)
 塩分量:1.25g(主菜のみ)

2月19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	572kcal
塩分量	2.83g	2.96g

2月20日(火)

鯖の葱みそ焼き定食



- 鯖の葱みそ焼き
- 白菜のひき肉煮
- かぼちゃのスイートサラダ
- しめじのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	573kcal	643kcal
塩分量	2.46g	2.71g

2月21日(水)

中華風五目煮定食



- 中華風五目煮
- グリーンサラダ
- 里いものおかか和え
- 桜えびのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	534kcal	598kcal
塩分量	2.69g	2.79g

2月22日(木)

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	562kcal
塩分量	2.24g	2.50g

2月23日(金)

オクラとなすの肉みそ炒め定食



- オクラとなすの肉みそ炒め
- ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
- ごぼうとセロリのきんぴら
- とろろ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	513kcal	590kcal
塩分量	2.00g	2.72g

2月24日(土)

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	383kcal	提供なし
塩分量	2.70g	提供なし