

3月26日～4月7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。

土曜日限定 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～
 山芋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

3月26日～3月31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。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー:259kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.97g(主菜のみ)

3月26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

3月27日(火)
**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

3月28日(水)
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	564kcal
塩分量 2.59g	2.75g

3月29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 2.00g	2.46g

3月30日(金)
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バルサミコ和え
- 長ねぎと豆腐のみそ汁

日替わり	週替わり
カロリー 572kcal	595kcal
塩分量 2.67g	2.75g

3月31日(土)
**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	特別メニュー
カロリー 493kcal	570kcal
塩分量 2.91g	2.33g

週替わりメニュー

4月2日～4月7日
鶏もも肉のブルー煮



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー:205kcal(主菜のみ)
 塩分量 1.17g(主菜のみ)

4月2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

4月3日(火)
**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 570kcal	511kcal
塩分量 2.73g	3.00g

4月4日(水)
**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	463kcal
塩分量 2.81g	2.99g

4月5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
- わかめの中中華スープ

日替わり	週替わり
カロリー 473kcal	482kcal
塩分量 2.73g	2.90g

4月6日(金)
さわらの豆板醤ソースがけ定食



- さわらの豆板醤ソースがけ
- たけのこと油揚げの煮物
- 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

4月7日(土)
にぎやか麻婆豆腐定食



- にぎやか麻婆豆腐
- サラサラサラダ
- えのきのケチャップ炒め
- コンソメスープ

日替わり	特別メニュー
カロリー 456kcal	570kcal
塩分量 2.94g	2.33g