

5月7日～5月19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

5月7日～5月11日
チキンのきのこのソースがけ定食

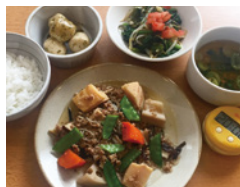


副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:147kcal(主菜のみ)
塩分量:0.81g(主菜のみ)

5月7日(月)

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	466kcal
塩分量	2.69g	2.35g

5月8日(火)

豚肉のビネガー風味定食



- 豚肉のビネガー風味
- ごぼうと青梗菜のごま和え
- こんにやくと油揚げの煮物
- きのこのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	570kcal	461kcal
塩分量	2.84g	2.64g

5月9日(水)

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
- 貝割れだいこんのみそ汁
- だいこんのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	483kcal	401kcal
塩分量	2.72g	2.60g

5月10日(木)

チリコンカン定食

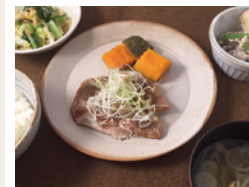


- チリコンカン
- こまつなのおかかマヨ
- はちみつれもんかぼちゃ
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	562kcal	438kcal
塩分量	2.14g	2.02g

5月11日(金)

豚肉のわさび醤油焼き定食



- 豚肉のわさび醤油焼き
- りんごとこんにやくの白和え
- 小松菜と桜えびの炒め物
- 大豆もやしのキムチスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	543kcal	424kcal
塩分量	2.82g	2.56g

5月12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	特別メニュー
カロリー	383kcal	570kcal
塩分量	2.70g	2.33g

週替わりメニュー

5月14日～5月18日
鮭のちゃんちゃん焼き



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:172kcal(主菜のみ)
塩分量:0.85g(主菜のみ)

5月14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	465kcal
塩分量	2.83g	2.56g

5月15日(火)

ゆで豚の香味ソースがけ定食



- ゆで豚の香味ソースがけ
- 高野豆腐のコロコロ煮
- 青梗菜としめじの和え物
- なすと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	471kcal	474kcal
塩分量	2.59g	2.56g

5月16日(水)

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	521kcal
塩分量	2.70g	2.52g

5月17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	530kcal
塩分量	2.99g	2.76g

5月18日(金)

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	455kcal
塩分量	2.24g	2.10g

5月19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	特別メニュー
カロリー	530kcal	570kcal
塩分量	2.52g	2.33g