

6月4日～6月16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。

土曜日限定メニューがリニューアル!
チキン南蛮定食
 ～食べるタルタルソース添え～
 アーモンドミルクプリン付き!
 タルタルソースには 朝倉・白杵産 島らっきょうを使用!

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】
カロリー	522kcal	432kcal	週替わり主菜 + 各日替わりの副菜 + ご飯(100g)
塩分量	2.9g	2.9g	

週替わりメニュー

6月4日～6月10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。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー: 279kcal(主菜のみ)
 塩分量: 1.25g(主菜のみ)

6月4日(月)
 鯖のおろしあんかけ定食



- 鯖のおろしあんかけ
- シーザーサラダ
- ごぼうと里芋の煮物
- 白菜のクリームスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	539kcal	595kcal
塩分量	2.53g	2.74g

6月5日(火)
 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	399kcal	524kcal
塩分量	2.70g	2.88g

6月6日(水)
 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	2.38g	2.72g

6月7日(木)
 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	592kcal
塩分量	2.83g	2.98g

6月8日(金)
 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	628kcal
塩分量	2.70g	2.92g

6月9日(土)
 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	特別メニュー
カロリー	457kcal	562kcal
塩分量	2.73g	2.53g

週替わりメニュー

6月11日～6月17日
 鮭の和風マリネ



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: 219kcal(主菜のみ)
 塩分量: 1.27g(主菜のみ)

6月11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	512kcal
塩分量	2.83g	2.98g

6月12日(火)
 常夜なべ風定食



- 常夜なべ風
- ブロッコリーとチーズのサラダ
- 雷豆腐
- 干ししいたけのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	512kcal	509kcal
塩分量	2.51g	2.76g

6月13日(水)
 鶏肉のトマト煮込み定食



- 鶏肉のトマト煮込み
- キャベツのスープ煮
- 青梗菜のマスタード和え
- 玉ねぎとしめじのコンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	431kcal	469kcal
塩分量	2.42g	2.99g

6月14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	509kcal
塩分量	2.91g	2.90g

6月15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	478kcal
塩分量	2.67g	2.94g

6月16日(土)
 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	特別メニュー
カロリー	525kcal	562kcal
塩分量	2.24g	2.53g