

7月2日~7月14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。

7/9~7/13 人気メニューをヘルシーに食べよう!

働く男女のお昼ごはん人気メニューランキングTOP5ウィーク

- 9日 焼肉定食 10日 とんかつ定食 11日 唐揚げ定食
 12日 しょうが焼き定食 13日 ハンバーグ定食

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

7月2日~7月7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。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー:304kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.97g(主菜のみ)

7月2日(月)
 ぶりの照り焼き定食



- ぶりの照り焼き
- なすと里芋の煮物
- ほうれん草のごま和え
- オクラスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	583kcal	577kcal
塩分量	2.87g	2.79g

7月3日(火)
 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	558kcal
塩分量	2.72g	2.76g

7月4日(水)
 さわらのカッターチーズ焼き定食



- さわらのカッターチーズ焼き
- 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

7月5日(木)
 鶏肉のごまサルサソース定食



- 鶏肉のごまサルサソース
- こんにゃくとにんじんの白和え
- きゅうりの和え物
- 大豆もやしのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	427kcal	573kcal
塩分量	2.81g	2.78g

7月6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

7月7日(土)
 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	特別メニュー
カロリー	573kcal	562kcal
塩分量	2.99g	2.32g

週替わりメニュー

7月9日~7月14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。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー:225kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.67g(主菜のみ)

7月9日(月)
 韓国風焼き肉定食



- 韓国風焼き肉
- ピーマンのサラダ
- 中華きゅうり
- じゃがいものみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	523kcal	522kcal
塩分量	2.93g	2.38g

7月10日(火)
 焼きとんかつ定食



- 焼きとんかつ
- 大根と人参の酢きんぴら
- 青菜のくるみ和え
- 長ねぎと豆腐のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	565kcal	529kcal
塩分量	2.98g	2.48g

7月11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	483kcal
塩分量	2.81g	2.49g

7月12日(木)
 豚肉のしょうが焼き定食



- 豚肉のしょうが焼き
- ちくわとごぼうの炒り煮
- かぶのさっぱりサラダ
- しめじと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	505kcal	502kcal
塩分量	3.00g	2.34g

7月13日(金)
 なめたけソースの和風ハンバーグ定食



- なめたけソースの和風ハンバーグ
- ピーマンのきんぴら
- セロリとわかめの酢味噌和え
- 長ねぎとしめじのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	535kcal	473kcal
塩分量	2.80g	2.46g

7月14日(土)
 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	特別メニュー
カロリー	462kcal	562kcal
塩分量	2.96g	2.32g