

# 7月30日～8月11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。

## 夏季休業のおしらせ

8月11日(土)～8月15日(水)

上記期間は休業とさせていただきます。  
 8/16(木)より通常営業となります。



カロリー・塩分表記の見方

日替わり	522kcal	週替わり	432kcal	【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	週替わり	432kcal	
塩分量	2.9g	週替わり	2.9g	

### 週替わりメニュー

7月30日～8月4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)

7月30日(月)  
 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	502kcal
塩分量 2.24g	2.52g

7月31日(火)  
 チキンのオリーブオイル焼き定食



- チキンのオリーブオイル焼き
- 白菜のサラダ
- 小松菜の中華あんかけ
- えのきと椎茸のすまし汁

日替わり	週替わり
カロリー 485kcal	517kcal
塩分量 2.66g	2.82g

8月1日(水)  
 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

8月2日(木)  
 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	568kcal
塩分量 2.70g	2.94g

8月3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	530kcal
塩分量 2.38g	2.74g

8月4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
- わかめの中華スープ

日替わり	特別メニュー
カロリー 457kcal	562kcal
塩分量 2.73g	2.32g

### 週替わりメニュー

8月6日～8月11日  
 鶏肉のハーブ焼き



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:187kcal(主菜のみ)  
 塩分量:0.90g(主菜のみ)

8月6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	503kcal
塩分量 2.53g	2.39g

8月7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
- ミネストローネスープ

日替わり	週替わり
カロリー 570kcal	493kcal
塩分量 2.73g	2.73g

8月8日(水)  
 ゆで豚の香味ソースかけ定食



- ゆで豚の香味ソースかけ
- 高野豆腐のココロ煮
- 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	489kcal
塩分量 2.59g	2.61g

8月9日(木)  
 さんまのイタリアン風蛮漬け定食



- さんまのイタリアン風蛮漬け
- まいたけとピーマンの炒め物
- トマトときゅうりのさっぱりサラダ
- わかめのスープ

日替わり	週替わり
カロリー 499kcal	406kcal
塩分量 2.90g	2.76g

8月10日(金)  
 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ定食



- 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ
- ちくわとごぼうの炒り煮
- だいこんサラダ
- なめこのスープ

日替わり	週替わり
カロリー 514kcal	445kcal
塩分量 2.73g	2.66g

8月11日(土)

店休日