

# 9月25日～10月6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。

## 4周年記念メニュー

9/13(木)・14(金)・15(土)・22(土)・29(土)

### チキンと野菜の彩りグリル ～おろしポン酢がけ～

●栄養満点★ピーツスムージー  
 ●副菜2品(日替わりと同じメニュー) **880円**



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

9月25日～9月28日  
 ポークハンバーグ定食



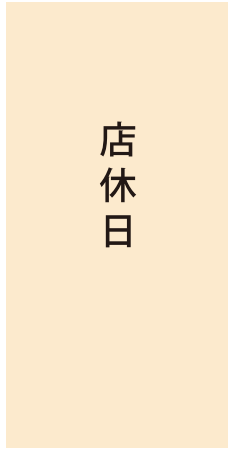
副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

※9/29(土)は「4周年メニュー」の提供となります。

カロリー:299kcal(主菜のみ)  
 塩分量:1.28g(主菜のみ)

店休日

9月24日(祝)



9月25日(火)  
 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	587kcal	623kcal
塩分量	2.44g	2.77g

9月26日(水)  
 鮭のピザ焼き定食



- 鮭のピザ焼き
- 小松菜と厚揚げの煮物
- きゅうりのごま酢和え
- キャベツのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	547kcal	609kcal
塩分量	2.66g	2.85g

9月27日(木)  
 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	483kcal	612kcal
塩分量	2.60g	3.00g

9月28日(金)  
 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	週替わり
カロリー	554kcal	588kcal
塩分量	2.52g	2.88g

### 4周年記念メニュー提供日

9月29日(土)  
 かぼちゃと豚肉の  
 オイスターソース炒め定食



- かぼちゃと豚肉の  
 オイスターソース炒め
- オクラとコーンの煮浸し
- キャベツと大豆のごま和え
- トマトと玉ねぎのみそ汁

	日替わり	4周年メニュー
カロリー	503kcal	474kcal
塩分量	2.59g	1.91g

### 週替わりメニュー

10月1日～10月5日  
 韓国風焼肉



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

※土曜日は「チキン南蛮定食」の提供となります。

カロリー:226kcal(主菜のみ)  
 塩分量 1.22g(主菜のみ)

10月1日(月)  
 さわらのレモンみそ焼き定食



- さわらのレモンみそ焼き
- 白菜のひき肉煮
- もやしときゅうりの梅肉和え
- カリフラワーの和風スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	591kcal	592kcal
塩分量	2.47g	2.80g

10月2日(火)  
 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	450kcal	484kcal
塩分量	2.42g	2.94g

10月3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	521kcal	565kcal
塩分量	2.38g	2.69g

10月4日(木)  
 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	553kcal	521kcal
塩分量	3.00g	2.92g

10月5日(金)  
 鯖の葱みそ焼き定食



- 鯖の葱みそ焼き
- 白菜のひき肉煮
- かぼちゃのスイートサラダ
- しめじのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	622kcal	599kcal
塩分量	2.35g	2.66g

10月6日(土)  
 ささみのほうれん草ソース定食



- ささみのほうれん草ソース
- ごぼうとにんじんのサラダ
- 豆のレモン煮
- ハーブスープ

	日替わり	チキン南蛮定食
カロリー	537kcal	562kcal
塩分量	2.69g	2.32g