

10月9日～10月20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168kcal)の場合で表示しています。

土曜限定
鮭と蓮根の和風グラタン
 和の食材と調味料を使った、
 ご飯に合うヘルシー和風グラタンです。
 かぼちゃ
 プリン付き

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

10月9日～10月12日
さばのバジル焼き

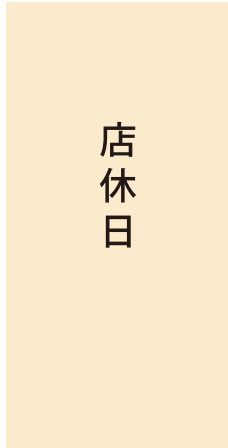


副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

※土曜日は「和風グラタン」の提供となります。

カロリー:259kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.97g(主菜のみ)

10月8日(月)



店休日

10月9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	420kcal	554kcal
塩分量	2.70g	2.51g

10月10日(水)
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	週替わり
カロリー	498kcal	587kcal
塩分量	2.78g	2.61g

10月11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	446kcal	576kcal
塩分量	2.84g	2.72g

10月12日(金)
トンテキ定食



- トンテキ
- にんじんとごぼうのしりしり
- れんこんとひじきのりらサミコ和え
- 長ねぎと豆腐のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	582kcal	645kcal
塩分量	3.00g	2.68g

10月13日(土)
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
- ごまよじし
- つみれ汁

	日替わり	土曜メニュー
カロリー	487kcal	589kcal
塩分量	2.70g	2.12g

週替わりメニュー

10月15日～10月19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「和風グラタン」の提供となります。

カロリー:316kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.97g(主菜のみ)

10月15日(月)
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	554kcal	589kcal
塩分量	2.55g	2.71g

10月16日(火)
ささみのピカタ定食



- ささみのピカタ
- きのごサラダ
- いんげんと大豆もやしのごま和え
- わかめと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	490kcal	636kcal
塩分量	2.66g	2.85g

10月17日(水)
アスパラと豚肉のオイスターソース炒め定食



- アスパラと豚肉のオイスターソース炒め
- 韓国風五色炒め
- さつまいもとりんごの重ね
- ザーサイスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	537kcal	669kcal
塩分量	2.49g	2.79g

10月18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	612kcal	685kcal
塩分量	2.99g	2.88g

10月19日(金)
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
- しらたきのビーフン風炒め
- 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	496kcal	574kcal
塩分量	3.00g	2.82g

10月20日(土)
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	土曜メニュー
カロリー	527kcal	589kcal
塩分量	2.80g	2.12g