

# 11月5日～11月17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

11月5日～11月9日  
 鶏の唐揚げタンドリーソース定食



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:332kcal(主菜のみ)  
 塩分量:0.88g(主菜のみ)

11月5日(月)  
 鶏肉のみそ焼き定食



- 鶏肉のみそ焼き
- 高野豆腐の五目煮
- オクラの塩昆布和え
- なめこのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	524kcal	682kcal
塩分量	2.53g	2.66g

11月6日(火)  
 鮭の野菜ソース定食



- 鮭の野菜ソース
- ひじきの煮物
- きゅうりとしらす干しの酢の物
- えのき茸のスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	439kcal	621kcal
塩分量	2.67g	2.82g

11月7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
- 海風味冷奴
- しめじのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	517kcal	641kcal
塩分量	2.79g	2.51g

11月8日(木)  
 さわらの梅蒸し定食



- さわらの梅蒸し
- カリフラワーと卵のサラダ
- 白菜とあさりのスープ煮
- ほうれん草のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	524kcal	660kcal
塩分量	3.00g	2.61g

11月9日(金)  
 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き定食



- 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き
- 小松菜の卵とじ
- きゅうりとえのきだけの青じそ和え
- なめことわかめのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	508kcal	642kcal
塩分量	2.65g	2.67g

11月10日(土)  
 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	特別メニュー
カロリー	578kcal	589kcal
塩分量	2.49g	2.12g

## 週替わりメニュー

11月12日～11月16日  
 鮭のちゃんちゃん焼き



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:172kcal(主菜のみ)  
 塩分量:0.85g(主菜のみ)

11月12日(月)  
 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	502kcal	434kcal
塩分量	2.72g	2.64g

11月13日(火)  
 ささみの照り焼きオニオンソース定食



- ささみの照り焼きオニオンソース
- 大根とほたての煮物
- なめこのマスタード和え
- 小松菜とハムのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	400kcal	431kcal
塩分量	2.71g	2.73g

11月14日(水)  
 根菜とひき肉のしぐれ煮定食



- 根菜とひき肉のしぐれ煮
- 青菜ともやしの和え物
- 里芋のりまがし
- 貝割れだいこんのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	542kcal	441kcal
塩分量	2.89g	2.74g

11月15日(木)  
 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	週替わり
カロリー	527kcal	453kcal
塩分量	2.59g	2.39g

11月16日(金)  
 ささみのとうもろこしあんかけ定食



- ささみのとうもろこしあんかけ
- ひじきと里芋の炒め煮
- 小松菜の煮浸し
- かきたま汁

	日替わり	週替わり
カロリー	486kcal	488kcal
塩分量	2.59g	2.63g

11月17日(土)  
 タンドリーチキン定食



- タンドリーチキン
- 高野豆腐とこんにゃくの煮物
- 白菜の浅漬け
- 豚肉のコンソメスープ

	日替わり	特別メニュー
カロリー	481kcal	589kcal
塩分量	2.95g	2.12g