

11月19日～12月1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19日～11月22日
鶏もも肉のブレン煮



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:205kcal(主菜のみ)
 塩分量 1.17g(主菜のみ)

11月19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	583kcal
塩分量	2.47g	2.75g

11月20日(火)
常夜なべ風定食



- 常夜なべ風
- ブロッコリーとチーズのサラダ
- 雷豆腐
- 干しいたけのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	526kcal	519kcal
塩分量	2.52g	2.67g

11月21日(水)
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	週替わり
カロリー	581kcal	618kcal
塩分量	2.69g	2.93g

11月22日(木)
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	498kcal
塩分量	2.98g	2.35g

11月23日(祝)

店休日

11月24日(土)
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	特別メニュー
カロリー	606kcal	589kcal
塩分量	2.35g	2.12g

週替わりメニュー

11月26日～11月30日
丸ごと茄子の豚ひき肉はさみ焼き



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:264kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.99g(主菜のみ)

11月26日(月)
鮭のたらこマヨネーズ焼き定食



- 鮭のたらこマヨネーズ焼き
- 大根と舞茸の煮物
- 長芋とかにかまの梅和え
- オクラのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	461kcal	536kcal
塩分量	2.64g	2.86g

11月27日(火)
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	541kcal
塩分量	2.84g	2.83g

11月28日(水)
チリコンカン定食



- チリコンカン
- こまつなのおかかマヨ
- はちみつれもんかぼちゃ
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	576kcal	545kcal
塩分量	2.15g	2.21g

11月29日(木)
さんまの韓国煮定食



- さんまの韓国煮
- 春雨のカレー炒め
- 海藻サラダ
- 長ねぎのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	606kcal	531kcal
塩分量	2.98g	2.92g

11月30日(金)
鶏肉のボン酢がけ定食



- 鶏肉のボン酢がけ定食
- ごぼうとくるみのきんぴら
- レンコンの赤ワイン煮
- 里芋のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	562kcal	682kcal
塩分量	2.56g	2.74g

12月1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	特別メニュー
カロリー	527kcal	589kcal
塩分量	2.80g	2.12g