

# 5月8日～5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160kcal)の場合で表示しています。

期間限定 **メニュー第2弾**  
 揚げない!ヘルシー!  
**とんかつ定食**  
 毎日提供

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

5月8日～5月13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。

カロリー:172kcal(主菜のみ)  
 塩分量:0.85g(主菜のみ)

5月8日(月)  
 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
- ごまよこし
- つみれ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	495kcal	521kcal
塩分量	2.70g	2.52g

5月9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	392kcal	423kcal
塩分量	2.71g	2.73g

5月10日(水)  
 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	週替わり
カロリー	477kcal	463kcal
塩分量	2.94g	2.78g

5月11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	471kcal	474kcal
塩分量	2.59g	2.56g

5月12日(金)  
 根菜とひき肉のしぐれ煮定食



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

	日替わり	週替わり
カロリー	521kcal	432kcal
塩分量	2.89g	2.74g

5月13日(土)  
 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	399kcal	417kcal
塩分量	2.70g	2.48g

## 週替わりメニュー

5月15日～5月20日

じゃがいもと鶏肉のグラタン



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:279kcal(主菜のみ)  
 塩分量:1.25g(主菜のみ)

5月15日(月)  
 チキンマスタード焼き定食



- チキンのマスタード焼き
- キャベツと春雨のソテー
- カシューナッツ入りなます
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	506kcal	572kcal
塩分量	2.83g	2.96g

5月16日(火)  
 中華風五目煮定食



- 中華風五目煮
- ほうれん草のサラダ
- 里いものおかか和え
- 桜えびのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	534kcal	598kcal
塩分量	2.69g	2.79g

5月17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	513kcal	590kcal
塩分量	2.38g	2.72g

5月18日(木)  
 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	577kcal
塩分量	2.66g	2.80g

5月19日(金)  
 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	562kcal
塩分量	2.24g	2.50g

5月20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	週替わり
カロリー	573kcal	643kcal
塩分量	2.46g	2.71g