

# 5月22日～6月3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22日～5月27日  
 さわらの野菜あんかけ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー :225kcal(主菜のみ)  
 塩分量 :0.67g(主菜のみ)

5月22日(月)  
 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	579kcal	628kcal
塩分量	2.69g	2.43g

5月23日(火)  
 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	524kcal	565kcal
塩分量	2.49g	2.49g

5月24日(水)  
 鶏肉のピーナッツバター焼き定食



- 鶏肉のピーナッツバター焼き
- ひじきのトマト煮
- しらたきと小松菜の和え物
- きのこことねぎのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	538kcal	551kcal
塩分量	2.52g	2.49g

5月25日(木)  
 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
- 梅風味冷奴
- しめじのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	509kcal	515kcal
塩分量	3.00g	2.30g

5月26日(金)  
 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	562kcal	516kcal
塩分量	2.14g	1.88g

5月27日(土)  
 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	527kcal
塩分量	2.59g	2.38g

## 週替わりメニュー

5月29日～6月3日  
 豚肉の黒こしょう炒め



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー :203kcal(主菜のみ)  
 塩分量 :1.26g(主菜のみ)

5月29日(月)  
 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	515kcal	511kcal
塩分量	2.82g	2.98g

5月30日(火)  
 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	501kcal
塩分量	2.66g	2.81g

5月31日(水)  
 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	567kcal
塩分量	2.46g	2.72g

6月1日(木)  
 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
- ごまよごし
- つみれ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	495kcal	552kcal
塩分量	2.70g	2.93g

6月2日(金)  
 中華風五日煮定食



- 中華風五日煮
- 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	522kcal
塩分量	2.69g	2.80g

6月3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	448kcal
塩分量	2.70g	2.89g