

6月5日～6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160kcal)の場合で表示しています。

＝ 期間限定メニュー ＝

旨みがギュ〜ッ!

ヘルシー牛皿定食



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】
カロリー	522kcal	432kcal	週替わり主菜+各日替わりの副菜
塩分量	2.9g	2.9g	+ご飯(100g)

週替わりメニュー

6月5日～6月10日
チキンのきのこソースかけ定食



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:147kcal(主菜のみ)
塩分量:0.81g(主菜のみ)

6月5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 578kcal	500kcal
塩分量 2.49g	2.41g

6月6日(火)
鶏肉の卵けんちん蒸し定食



- 鶏肉の卵けんちん蒸し
- 玉ねぎのデミグラ煮
- なすとトマトの和え物
- キムチスープ

日替わり	週替わり
カロリー 478kcal	431kcal
塩分量 2.96g	2.93g

6月7日(水)
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	398kcal
塩分量 2.71g	2.69g

6月8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 517kcal	420kcal
塩分量 2.59g	2.35g

6月9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	438kcal
塩分量 2.14g	2.02g

6月10日(土)
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バルサミコ和え
- 長ねぎと豆腐のみそ汁

日替わり	週替わり
カロリー 572kcal	483kcal
塩分量 2.67g	2.59g

週替わりメニュー

6月12日～6月17日
韓国風焼肉



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:223kcal(主菜のみ)
塩分量 1.22g(主菜のみ)

6月12日(月)
厚揚げのピリ辛きのこ
あんかけ定食



- 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ
- ちくわとごぼうの炒り煮
- だいこんサラダ
- なめこのスープ

日替わり	週替わり
カロリー 514kcal	481kcal
塩分量 2.73g	2.98g

6月13日(火)
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	525kcal
塩分量 2.59g	2.93g

6月14日(水)
鶏肉のなめこおろし煮定食



- 鶏肉のなめこおろし煮
- ラタトゥイユ
- 鮭の小松菜和え
- とろろ昆布のみそ汁

日替わり	週替わり
カロリー 440kcal	505kcal
塩分量 2.45g	2.71g

6月15日(木)
鮭のピザ焼き定食



- 鮭のピザ焼き
- 小松菜と厚揚げの煮物
- きゅうりのごま酢和え
- キャベツのみそ汁

日替わり	週替わり
カロリー 539kcal	525kcal
塩分量 2.66g	2.79g

6月16日(金)
豚肉のわさび醤油焼き定食



- 豚肉のわさび醤油焼き
- りんごとこんにゃくの白和え
- 小松菜と桜えびの炒め物
- 大豆もやしのキムチスープ

日替わり	週替わり
カロリー 543kcal	500kcal
塩分量 2.82g	2.97g

6月17日(土)
さわらの竜田揚げサラダ風定食



- さわらの竜田揚げサラダ風
- 豆腐のおかか炒め
- もやしマスタード和え
- 牛乳みそ汁

日替わり	週替わり
カロリー 573kcal	536kcal
塩分量 2.83g	2.95g