

6月19日～7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+ご飯(100g)
塩分量	2.9g	2.9g	

週替わりメニュー

6月19日～6月24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。

カロリー:332kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.88g(主菜のみ)

6月19日(月)
 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	434kcal	601kcal
塩分量	2.67g	2.82g

6月20日(火)
 鶏肉とピーナッツの炒め物定食



- 鶏肉とピーナッツの炒め物
- 厚揚げの千草焼き
- ほうれん草とえのきの明太和え
- わかめと椎茸の中華スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	589kcal	690kcal
塩分量	2.99g	2.79g

6月21日(水)
 さわらのカッターチーズ焼き定食



- さわらのカッターチーズ焼き
- しらたきのピーファン炒め
- 青梗菜と厚揚げの中華和え
- えのき茸と白菜のさっぱりスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	488kcal	582kcal
塩分量	3.00g	2.73g

6月22日(木)
 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	512kcal	622kcal
塩分量	2.51g	2.37g

6月23日(金)
 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	622kcal
塩分量	3.00g	2.51g

6月24日(土)
 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	483kcal	586kcal
塩分量	2.72g	2.67g

週替わりメニュー

6月26日～7月1日
 鶏肉のハーブ焼き



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:187kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.90g(主菜のみ)

6月26日(月)
 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	498kcal
塩分量	2.38g	2.37g

6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
- こんにや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	427kcal	456kcal
塩分量	2.81g	2.71g

6月28日(水)
 ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ定食



- ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ
- ヤングコーンのサラダ
- ごぼうとしらたきの煮物
- ミネストローネ風スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	570kcal	493kcal
塩分量	2.73g	2.73g

6月29日(木)
 タンドリーチキン定食



- タンドリーチキン
- 高野豆腐とこんにやくの煮物
- 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	447kcal	478kcal
塩分量	2.94g	2.83g

6月30日(金)
 鶏の唐揚げオニオンソース定食



- 鶏の唐揚げオニオンソース
- こんにやくとたけこの中華煮
- えのきのたらこ和え
- キャベツのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	462kcal	445kcal
塩分量	2.81g	2.72g

7月1日(土)
 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	470kcal
塩分量	2.24g	2.15g