

7月31日～8月12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。

大人気!
ハンバーグ定食
 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

7月31日～8月5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)

7月31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

8月1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	522kcal
塩分量	2.69g	2.80g

8月2日(水)
 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

8月3日(木)
 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

8月4日(金)
 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

8月5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	462kcal
塩分量	2.59g	2.93g

週替わりメニュー

8月7日～8月12日

焼きメンチカツ定食



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー :304kcal(主菜のみ)
 塩分量 :0.97g(主菜のみ)

8月7日(月)
 タンドリーチキン定食



- タンダーチキン
- 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	595kcal
塩分量	2.94g	2.90g

8月8日(火)
 さわらの
 カッテージチーズ焼き定食



- さわらのカッテージチーズ焼き
- しらたきのビーフン風炒め
- 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	554kcal
塩分量	3.00g	2.82g

8月9日(水)
 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	558kcal
塩分量	2.72g	2.76g

8月10日(木)
 さばのみそ煮定食



- さばのみそ煮
- ミックス野菜の炒め物
- きゅうりの浅漬け
- しめじとわかめのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	500kcal	564kcal
塩分量	2.62g	2.69g

8月11日(祝)

8月12日(土)

夏期休業のお知らせ

8月11日(金)～15日(火)は

夏期休業とさせていただきます。

8月16日(水)より

通常通り営業を再開いたします。

