

8月16日~8月26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 ＝

甘辛味が食欲そそる!

牛スタミナ定食



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

8月16日~8月19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)

8月14日(月)

8月15日(火)

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。



8月16日(水)

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 |

8月17日(木)

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 |

8月18日(金)

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 |

8月19日(土)

チキンの
オリブオイル焼き定食



- チキンのオリブオイル焼き
- 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 |

週替わりメニュー

8月21日~8月26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)

8月21日(月)

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 |

8月22日(火)

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 |

8月23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 | 423kcal |
| 塩分量 | 2.71g | 2.73g |

8月24日(木)

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 | 478kcal |
| 塩分量 | 2.73g | 2.68g |

8月25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 | 417kcal |
| 塩分量 | 2.70g | 2.48g |

8月26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 |