

8月28日～9月9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 ＝

野菜不足が1食で解消!

1日分の野菜カレー



8/31
まで!

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28日～9月2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)

8月28日(月)
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

8月29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
- こんにゃ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

8月30日(水)
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	456kcal
塩分量	2.67g	2.84g

8月31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まし
- 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	460kcal
塩分量	2.59g	2.44g

9月1日(金)
ぶりの照り焼き定食



- ぶりの照り焼き
- なすと里芋の煮物
- ほうれん草のごま和え
- オクラスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	583kcal	460kcal
塩分量	2.87g	2.72g

9月2日(土)
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	477kcal
塩分量	2.51g	2.39g

週替わりメニュー

9月4日～9月9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)

9月4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

9月5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

9月6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

9月7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

9月8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

9月9日(土)
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	509kcal
塩分量	2.96g	2.79g