

# 10月9日～10月21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

10月9日～10月14日

豚肉の黒しょう炒め



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)

10月9日(祝)

店休日

10月10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
- 里いものおかかかえ
- 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

10月11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

10月12日(木)  
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

10月13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

10月14日(土)  
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

## 週替わりメニュー

10月16日～10月21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)

10月16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

10月17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

10月18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

10月19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

10月20日(金)  
鶏肉のしそ焼き定食



- 鶏肉のしそ焼き
- ぎんなんとたけのこの煮物
- ごまよごし
- つみれ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	495kcal	521kcal
塩分量	2.70g	2.52g

10月21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	474kcal
塩分量	2.59g	2.56g