

# 11月6日~11月18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。

あの人気メニューが週替わりとして復活!

さらに美味しく、野菜増量!

甘鯛のみぞれあんかけ



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

11月6日~11月11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)

11月6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

11月7日(火)  
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

11月8日(水)  
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

11月9日(木)  
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

11月10日(金)  
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	456kcal
塩分量	2.67g	2.84g

11月11日(土)  
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	478kcal
塩分量	2.94g	2.83g

## 週替わりメニュー

11月13日~11月18日  
甘鯛のみぞれあんかけ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:214kcal(主菜のみ)  
塩分量:0.90g(主菜のみ)

11月13日(月)  
中華風五目煮定食



- 中華風五目煮
- グリーンサラダ
- 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	484kcal
塩分量	2.69g	2.44g

11月14日(火)  
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	468kcal
塩分量	2.72g	2.69g

11月15日(水)  
厚揚げのピリ辛きのこあんかけ定食



- 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ
- ちくわとごぼうの炒り煮
- だいこんサラダ
- なめこのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	514kcal	472kcal
塩分量	2.73g	2.66g

11月16日(木)  
ささみのピカタ定食



- ささみのピカタ
- きのこサラダ
- いんげんと大豆もやしのごま和え
- わかめと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	480kcal	524kcal
塩分量	2.66g	2.78g

11月17日(金)  
鶏肉のなめこおろし煮定食



- 鶏肉のなめこおろし煮
- ラタトゥイユ
- 鮭の小松菜和え
- とろろ昆布のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	440kcal	496kcal
塩分量	2.45g	2.39g

11月18日(土)  
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	459kcal
塩分量	2.70g	2.53g