

# 11月20日～12月2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。

季節の野菜カレー  
～旬の野菜がたっぷり!!～  
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

11月20日～11月25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)

11月20日(月)  
チキンマスタード焼き定食



- チキンのマスタード焼き
- キャベツと春風のソテー
- 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	506cal	572kcal
塩分量	2.83g	2.96g

11月21日(火)  
豆腐つくねバーグ定食



- 豆腐つくねバーグ
- グリーンサラダ
- さつま揚げとごぼうの煮物
- わかめの中華スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	473kcal	556kcal
塩分量	2.73g	2.98g

11月22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	577kcal
塩分量	2.66g	2.80g

11月23日(祝)

店休日

11月24日(金)  
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	581kcal
塩分量	2.59g	2.96g

11月25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	643kcal
塩分量	2.46g	2.71g

## 週替わりメニュー

11月27日～12月2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)

11月27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

11月28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

11月29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

11月30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

12月1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

12月2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