

# 12月4日～12月16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。

## クリスマス限定メニュー グリルチキンの 豆乳ソースがけ



12/18(月)  
 12/22(金)

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

12月4日～12月9日  
 チキンのきのこソースかけ定食



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:147kcal(主菜のみ)  
 塩分量:0.81g(主菜のみ)

12月4日(月)  
 さわらのレモンみそ焼き定食



- さわらのレモンみそ焼き
- 白菜のひき肉煮
- もやしときゅうりの梅肉和え
- カリフラワーの和風スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	578kcal	500kcal
塩分量	2.49g	2.41g

12月5日(火)  
 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	398kcal
塩分量	2.71g	2.69g

12月6日(水)  
 さわらの竜田揚げサラダ定食



- さわらの竜田揚げサラダ風
- 豆腐のおかか炒め
- もやしマスタード和え
- 牛乳みそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	573kcal	460kcal
塩分量	2.83g	2.54g

12月7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浸し
- 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	420kcal
塩分量	2.59g	2.35g

12月8日(金)  
 ささみのとうもろこしあんかけ定食



- ささみのとうもろこしあんかけ
- ひじきと里芋の炒め煮
- 小松菜の煮浸し
- かきたま汁

	日替わり	週替わり
カロリー	475kcal	452kcal
塩分量	2.59g	2.59g

12月9日(土)  
 鶏肉のトマト煮込み定食



- 鶏肉のトマト煮込み
- キャベツのスープ煮
- 青梗菜のマスタード和え
- 玉ねぎとしめじのコンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	415kcal	381kcal
塩分量	2.42g	2.53g

### 週替わりメニュー

12月11日～12月16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)

12月11日(月)  
 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

12月12日(火)  
 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	522kcal
塩分量	2.69g	2.80g

12月13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

12月14日(木)  
 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

12月15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

12月16日(土)  
 ピーナッツの酢鶏定食



- ピーナッツ入り酢鶏
- たことオクラの酢みそ和え
- こんにゃくと小松菜の煮物
- 貝割れだいこんのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	558kcal	446kcal
塩分量	2.67g	2.93g