

1月4日～1月13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。

年末年始営業日のご案内

12月30日(土)～1月3日(水)休業日

新年は1月4日(木)より営業いたします

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

1月4日～1月6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)

正月太り解消ウィーク開催!

1/4(木) → 13(土) 全て金芽米でのご提供!

日替わり 全メニュー 週替わり

500kcal以下!

一般的な外食と比べ 1食あたり約**300kcal**も抑えられる!

1月4日(木)

お正月限定メニュー

さわらの幽庵焼き定食



- さわらの幽庵焼き
- 煮しめ
- フルーツきんとん
- 具沢山すまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	500kcal	493kcal
塩分量	2.38g	2.52g

1月5日(金)

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	411kcal	440kcal
塩分量	2.81g	2.71g

1月6日(土)

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	418kcal	440kcal
塩分量	2.67g	2.84g

週替わりメニュー

1月9日～1月13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)

1月8日(祝)

店休日

1月9日(火)

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	461kcal	447kcal
塩分量	2.94g	2.78g

1月10日(木)

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	376kcal	407kcal
塩分量	2.71g	2.73g

1月11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	464kcal	466kcal
塩分量	2.66g	2.73g

1月12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	455kcal	458kcal
塩分量	2.59g	2.56g

1月13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	406kcal
塩分量	2.42g	2.57g