

# 3月12日~3月24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。

**土曜日限定 特別メニュー登場**  
**ふわふわチーズハンバーグ**  
 ~ジャポネソースがけ~  
 山芋入りハンバーグに玉ねぎの旨みたっぷりな和風ソースとチーズが相性抜群!



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)
カロリー	522kcal	432kcal	週替わり主菜 + 各日替わりの副菜
塩分量	2.9g	2.9g	+ ご飯 (100g)

## 週替わりメニュー

3月12日~3月17日  
 鶏の唐揚げタンドリーソース



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー : 332kcal(主菜のみ)  
 塩分量 : 0.88g(主菜のみ)

3月12日(月)  
 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	601kcal
塩分量 2.67g	2.82g

3月13日(火)  
 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	590kcal
塩分量 2.73g	2.66g

3月14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
- こんにや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	601kcal
塩分量 2.81g	2.69g

3月15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 392kcal	583kcal
塩分量 2.71g	2.76g

3月16日(金)  
 豚肉のビネガー風味定食



- 豚肉のビネガー風味
- ごぼうと青梗菜のごま和え
- こんにやくと油揚げの煮物
- きのこのすまし汁

日替わり	週替わり
カロリー 570kcal	646kcal
塩分量 2.84g	2.71g

3月17日(土)  
 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
- 貝割れだいこんのみすく和え
- だいこんのみそ汁

日替わり	特別メニュー
カロリー 467kcal	570kcal
塩分量 2.72g	2.33g

## 週替わりメニュー

3月19日~3月24日  
 韓国風焼肉



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー : 223kcal(主菜のみ)  
 塩分量 1.22g(主菜のみ)

3月19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	576kcal
塩分量 2.49g	2.82g

3月20日(火)  
 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 431kcal	473kcal
塩分量 2.42g	2.94g

3月21日(祝)

店休日

3月22日(木)  
 チキンマスタード焼き定食



- チキンのマスタード焼き
- キャベツと春雨のソテー
- 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 506kcal	516kcal
塩分量 2.83g	2.93g

3月23日(金)  
 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	626kcal
塩分量 2.69g	2.98g

3月24日(土)  
 鶏肉のみそ焼き定食



- 鶏肉のみそ焼き
- 高野豆腐の五目煮
- オクラの塩昆布和え
- なめこのみそ汁

日替わり	特別メニュー
カロリー 485kcal	570kcal
塩分量 2.52g	2.33g