

4月9日～4月21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】 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

4月9日～4月14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。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー:214kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.90g(主菜のみ)

4月9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	497kcal
塩分量	2.24g	2.15g

4月10日(火)
 根菜とひき肉のしぐれ煮定食



- 根菜とひき肉のしぐれ煮
- 青菜ともやしの和え物
- 里芋のりまぶし
- 貝割れだいこんのすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	521kcal	474kcal
塩分量	2.89g	2.79g

4月11日(水)
 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

4月12日(木)
 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	533kcal
塩分量	2.69g	2.44g

4月13日(金)
 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

4月14日(土)
 鮭のたらこマヨネーズ焼き定食

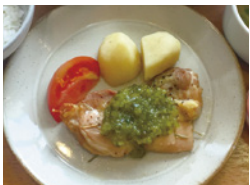


- 鮭のたらこマヨネーズ焼き
- 大根と舞茸の煮物
- 長芋とかにかまの梅和え
- オクラのみそ汁

	日替わり	特別メニュー
カロリー	437kcal	570kcal
塩分量	2.64g	2.33g

週替わりメニュー

4月16日～4月21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。

※土曜日は特別メニューの提供となります。

カロリー:187kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.90g(主菜のみ)

4月16日(月)
 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

4月17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

4月18日(水)
 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	438kcal
塩分量	2.71g	2.78g

4月19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

4月20日(金)
 鯖のおろしあんかけ定食



- 鯖のおろしあんかけ
- シーザーサラダ
- ごぼうと里芋の煮物
- 白菜のクリームスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	539kcal	503kcal
塩分量	2.53g	2.39g

4月21日(土)
 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	特別メニュー
カロリー	464kcal	570kcal
塩分量	2.66g	2.33g