

5月21日~6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。

土曜日限定メニューがリニューアル!
チキン南蛮定食
 ~食べるタルタルソース添え~
 アーモンドミルクプリン付き!
 タルタルソースには 朝倉・白杵産 島らっきょうを使用!

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

5月21日~5月26日
 豚肉の黒こしょう炒め



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:203kcal(主菜のみ)
 塩分量:1.28g(主菜のみ)

5月21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

5月22日(火)

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

5月23日(水)

鮭のピザ焼き定食



- 鮭のピザ焼き
- 小松菜と厚揚げの煮物
- きゅうりのごま酢和え
- キャベツのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	539kcal	525kcal
塩分量	2.66g	2.79g

5月24日(木)

鶏肉のなめこおろし煮定食



- 鶏肉のなめこおろし煮
- ラタトゥイユ
- 鮭の小松菜和え
- とろろ昆布のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	440kcal	505kcal
塩分量	2.00g	2.71g

5月25日(金)

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

5月26日(土)

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	特別メニュー
カロリー	501kcal	562kcal
塩分量	2.59g	2.53g

週替わりメニュー

5月28日~6月2日
 さばのバジル焼き



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:259kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.97g(主菜のみ)

5月28日(月)

にぎやか麻婆豆腐定食



- にぎやか麻婆豆腐
- サラサラサラダ
- えのきのケチャップ炒め
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	506kcal	498kcal
塩分量	2.83g	2.88g

5月29日(火)

鶏肉のポン酢焼き定食



- 鶏肉のポン酢焼き定食
- ごぼうとくるみのきんぴら
- レンコンの赤ワイン煮
- 里芋のみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	543kcal	667kcal
塩分量	2.74g	2.72g

5月30日(水)

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	550kcal
塩分量	2.69g	2.57g

5月31日(木)

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	432kcal
塩分量	2.89g	2.74g

6月1日(金)

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	463kcal
塩分量	2.94g	2.78g

6月2日(土)

豚肉の甘辛焼き定食



- 豚肉の甘辛焼き
- きのこの洋風卵とじ
- 菜の花のからし和え
- ごぼうのみそ汁

	日替わり	特別メニュー
カロリー	526kcal	562kcal
塩分量	2.92g	2.53g