

9月10日～9月22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。

4周年記念メニュー

9/13(木)・14(金)・15(土)・22(土)・29(土)

チキンと野菜の彩りグリル ～おろしポン酢がけ～

●栄養満点★ピーツスムージー
 ●副菜2品(日替わりと同じメニュー) **880円**



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

9月10日～9月12日
 じゃがいもと鶏肉のグラタン



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。
 ※9/13(木)・14(金)・15(土)は「4周年メニュー」の提供となります。

カロリー:288kcal(主菜のみ)
 塩分量:1.25g(主菜のみ)

9月10日(月)
 チリコンカン定食



- チリコンカン
- こまつなのおかかマヨ
- はちみつれもんかぼちゃ
- コンソメスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	576kcal	587kcal
塩分量	2.15g	2.47g

9月11日(火)
 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	524kcal	605kcal
塩分量	2.83g	2.98g

9月12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	508kcal	597kcal
塩分量	2.66g	2.80g

9月13日(木)
 豚肉のわさび醤油焼き定食



- 豚肉のわさび醤油焼き
- りんごとこんにゃくの白和え
- 小松菜と桜えびの炒め物
- 大豆もやしのキムチスープ

	日替わり	4周年メニュー
カロリー	552kcal	518kcal
塩分量	2.84g	1.92g

4周年記念メニュー提供日

9月14日(金)
 さばの竜田揚げ
 レモン風味定食



- さばの竜田揚げレモン風味
- 洋風きんぴら
- ブロッコリーのツナ和え
- 玉ねぎとしめじのコンソメスープ

	日替わり	4周年メニュー
カロリー	630kcal	549kcal
塩分量	2.79g	1.97g

9月15日(土)
 常夜なべ風定食



- 常夜なべ風
- ブロッコリーとチーズのサラダ
- 雷豆腐
- 干しいたけのみそ汁

	日替わり	4周年メニュー
カロリー	502kcal	494kcal
塩分量	2.52g	1.87g

週替わりメニュー

9月18日～9月21日
 さわらの野菜あんかけ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。
 ※9/22(土)は「4周年メニュー」の提供となります。

カロリー:225kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.67g(主菜のみ)

9月17日(祝)

店休日

9月18日(火)

チキンのバジルソース定食



- チキンのバジルソース
- 五目煮
- キャベツのなめたけドレッシング
- 麩のすまし汁

	日替わり	週替わり
カロリー	498kcal	547kcal
塩分量	2.98g	2.84g

9月19日(水)

ひじきとかぼちゃの
 焼きコロッケ定食



- ひじきとかぼちゃの焼きコロッケ
- ヤングコーンのサラダ
- ごぼうとしらたきの煮物
- ミネストローネ風スープ

	日替わり	週替わり
カロリー	586kcal	539kcal
塩分量	2.73g	2.50g

9月20日(木)

揚げ出し豆腐定食



- 揚げ出し豆腐
- なすとひき肉の炒め煮
- かぶの即席漬け
- 玉ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	525kcal	504kcal
塩分量	2.72g	2.30g

9月21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	497kcal	525kcal
塩分量	2.95g	2.61g

4周年記念メニュー提供日

9月22日(土)
 鶏むね肉のアーモンド入り
 パン粉焼き定食



- 鶏むね肉のアーモンド入りパン粉焼き
- 小松菜の卵とじ
- きゅうりとえのきだけの青じそ和え
- なめことわかめのみそ汁

	日替わり	4周年メニュー
カロリー	484kcal	496kcal
塩分量	2.65g	2.06g