

10月22日～11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168kcal)の場合で表示しています。

土曜限定
鮭と蓮根の和風グラタン
 和の食材と調味料を使った、
 ご飯に合うヘルシー和風グラタンです。
 かぼちゃプリン付き

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

10月22日～10月26日
鮭の和風マリネ



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。
 ※土曜日は「和風グラタン」の提供となります。

カロリー:220kcal(主菜のみ)
 塩分量:1.27g(主菜のみ)

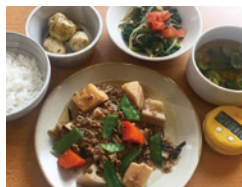
10月22日(月)
チキンマスタード焼き定食



- 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	526kcal	552kcal
塩分量	2.83g	2.98g

10月23日(火)
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	512kcal	517kcal
塩分量	2.69g	2.81g

10月24日(水)
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	441kcal	492kcal
塩分量	2.48g	2.79g

10月25日(木)
豚肉のしょうが焼き定食



- 豚肉のしょうが焼き
- ちくわとごぼうの炒り煮
- かぶのさっぱりサラダ
- しめじと長ねぎのみそ汁

	日替わり	週替わり
カロリー	513kcal	505kcal
塩分量	2.65g	2.94g

10月26日(金)
ピーナッツ入り酢鶏定食



- ピーナッツ入り酢鶏
- たことオクラの酢みそ和え
- こんにやくと小松菜の煮物
- 貝割れだいごんのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	566kcal	461kcal
塩分量	2.67g	2.94g

10月27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	特別メニュー
カロリー	431kcal	589kcal
塩分量	2.42g	2.12g

週替わりメニュー

10月29日～11月2日
チキンのきのこソースかけ定食



副菜は日替わり定食のメニューと同じです。

カロリー:158kcal(主菜のみ)
 塩分量:0.81g(主菜のみ)

10月29日(月)
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	598kcal	441kcal
塩分量	2.87g	2.63g

10月30日(火)
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	472kcal
塩分量	2.73g	2.64g

10月31日(水)
さんまのイタリアン風南蛮漬け定食



- さんまのイタリア風南蛮漬け
- まいたけとピーマンの炒め物
- トマトときゅうりのさっぱりサラダ
- わかめのスープ

	日替わり	週替わり
カロリー	498kcal	386kcal
塩分量	2.90g	2.67g

11月1日(木)
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	510kcal	455kcal
塩分量	2.83g	2.42g

11月2日(金)
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	週替わり
カロリー	551kcal	510kcal
塩分量	2.92g	2.61g

11月3日(土)

店休日