

今週のメニュー

ウェルネスメニュー
今週金曜のライスバラエティは、ウェルネスメニューのカレーをご提供致します。



豚肉を使用したメニューです。



アルコールを使用したメニューです。(夜食は除く)

カテゴリー	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	サンマのピリ辛漬け焼き 721Kcal 塩分3.5g おかずのみ300Kcal 塩分2.0g	麻婆豆腐 758Kcal 塩分5.2g おかずのみ337Kcal 塩分3.7g	タラの香味照り焼き 674Kcal 塩分3.4g おかずのみ253Kcal 塩分1.9g	サバのみそ煮 837Kcal 塩分4.0g おかずのみ416Kcal 塩分2.5g	ホッケの干物 627Kcal 塩分4.2g おかずのみ314Kcal 塩分2.7g
ランチ (主菜+選べる小鉢)	鶏肉のしそ風味香り揚げ 999Kcal 塩分2.6g おかずのみ578Kcal 塩分1.1g	豚肉と野菜のおかずサラダ 747Kcal 塩分3.4g おかずのみ326Kcal 塩分1.9g	牛焼き肉 884Kcal 塩分3.7g おかずのみ463Kcal 塩分2.2g	豚肉の唐揚げ 柚子おろし 795Kcal 塩分4.1g おかずのみ374Kcal 塩分2.6g	牛肉のオイスターソース炒め 812Kcal 塩分3.9g おかずのみ391Kcal 塩分2.4g
選べる小鉢 (一品お選びください) 	ホウレン草の山かけ 30Kcal 塩分0.5g	さつま揚げと大根の煮物 47Kcal 塩分1.6g	アサリと小松菜のお浸し 24Kcal 塩分0.7g	ブロッコリーとベーコンのソテー 50Kcal 塩分0.5g	野菜とマカロニ粒マスタード和え 73Kcal 塩分0.6g
	春雨の中華炒め 71Kcal 塩分0.9g	モヤシと胡瓜のナムル 40Kcal 塩分0.7g	角揚げ煮 115Kcal 塩分1.6g	小柱とワカメの中華和え 36Kcal 塩分1.1g	なめ茸オクラ 20Kcal 塩分0.3g
	サツマイモサラダ 73Kcal 塩分0.2g	サラミサラダ 25Kcal 塩分0.1g	スパゲティサラダ 59Kcal 塩分0.3g	ツナコーンサラダ 43Kcal 塩分0.1g	ミモザサラダ 54Kcal 塩分0.0g
	フルーツヨーグルト	杏仁豆腐	コーヒーゼリー	フルーチェみかん	プリン
ライスバラエティ & パスタ	カレーライス 638Kcal 塩分2.9g	かに玉丼 730Kcal 塩分2.8g	エビカツ丼 733Kcal 塩分2.3g	カニピラフ 699Kcal 塩分3.6g	緑黄色野菜のスーパカレー 576Kcal 塩分2.3g
和類	月見うどん 467Kcal 塩分6.9g		さつま揚げ天うどん 633Kcal 塩分8.2g		かき揚げうどん 454Kcal 塩分6.5g
	月見そば 405Kcal 塩分6.8g		さつま揚げ天そば 571Kcal 塩分8.1g		かき揚げそば 392Kcal 塩分6.4g
中華類		シーフードタンメン 465Kcal 塩分9.6g		東京ラーメン 426Kcal 塩分6.9g	
麺セット	日替わり麺+1品 (ご飯・選べる小鉢の中からお選びください。)				
夜食	豚肉味噌炒め	イカフライ	串揚げ	鮭マヨ照焼き	おまかせ

※ 仕入れ食材の都合により、メニューが変更になる場合がございます。

※ 定食の栄養価表示には、ご飯と味噌汁の栄養価も含まれています。