



今週のメニュー

ウェルネスウィーク
 今週はウェルネスウィーク！
 緑色は疲労回復メニュー、その他のセットも
 800Kcalに抑えました。



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	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	豚ニラ炒め 704Kcal 塩分3.5g おかずのみ283Kcal 塩分2.0g	サバの山椒煮 698Kcal 塩分4.6g おかずのみ277Kcal 塩分3.1g	イワシの ハーブパン粉焼き 690Kcal 塩分2.9g おかずのみ269Kcal 塩分1.4g	ホキのきのこあんかけ 576Kcal 塩分3.1g おかずのみ155Kcal 塩分1.6g	野菜たっぷりポトフ 654Kcal 塩分5.0g おかずのみ341Kcal 塩分3.5g
	鮭の七味焼き 613Kcal 塩分3.5g おかずのみ192Kcal 塩分2.0g	黒酢酢鶏 755Kcal 塩分3.7g おかずのみ334Kcal 塩分2.2g	おろしハンバーグ 642Kcal 塩分3.9g おかずのみ221Kcal 塩分2.4g	鶏天の梅だれ 740Kcal 塩分3.2g おかずのみ418Kcal 塩分1.7g	イカとエビの カシューナッツ炒め 706Kcal 塩分3.9g おかずのみ285Kcal 塩分2.4g
選べる小鉢 (一品お選びください)	オクラとレンコンのおろし和え 32Kcal 塩分0.7g	小松菜と干しエビのお浸し 18Kcal 塩分0.5g	野菜のトマト煮 56Kcal 塩分0.6g	ひじきの五目煮 54Kcal 塩分1.4g	切干大根とお豆のサラダ 72Kcal 塩分0.3g
	カリフラワーとウインナーの コンソメ煮 76Kcal 塩分0.8g	竹輪と里芋の煮物 49Kcal 塩分1.0g	ミニカレーコロケ 109Kcal 塩分0.3g	ブロッコリーとエビのゴマ和え 27Kcal 塩分0.3g	鶏肉とコンニャクのゴマ風味 81Kcal 塩分0.8g
	ゴボウサラダ 75Kcal 塩分0.5g	きのこマリネサラダ 26Kcal 塩分0.3g	チキンサラダ 52Kcal 塩分0.2g	カニ風味サラダ 25Kcal 塩分0.3g	大根サラダ 14Kcal 塩分0.0g
	フルーチェ(ピーチ) 59Kcal 塩分0.2g	フルーツ(オレンジ) 14Kcal 塩分0.0g	ヨーグルト(フルーツソース) 53Kcal 塩分0.1g	ぶどうゼリー 59Kcal 塩分0.0g	おろしりんご ヨーグルト 42Kcal 塩分0.0g
	カレーライス 638Kcal 塩分2.9g	豚肉のとろろごはん 542Kcal 塩分2.2g	親子丼 730Kcal 塩分2.7g	野菜のラタトゥイユ パスタ 490Kcal 塩分1.9g	塩チキンの 高菜あんかけご飯 693Kcal 塩分2.7g
和類	梅ごのみうどん 418Kcal 塩分7.3g		沢煮うどん 558Kcal 塩分6.7g	関西風 山菜おろしうどん 398Kcal 塩分6.7g	
	梅ごのみそば 455Kcal 塩分7.0g		沢煮そば 595Kcal 塩分6.4g	関西風 山菜おろしそば 435Kcal 塩分6.4g	
中華類		みそワントン麺 598Kcal 塩分7.3g		ネギ鶏と水菜の 塩ラーメン 554Kcal 塩分8.0g	
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	鶏の唐揚げ	ネギ塩ポーク	キャベツメンチ	豚キムチ炒め	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。