


今週のメニュー


ウェルネスメニュー
 ウェルネスメニューが週2回になりました！
 ウェルネスにおすすめの組み合わせ小鉢は
 緑色で表示されています。




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	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	お休み (海の日)	サーモン香り焼きと根菜なます 651Kcal 塩分2.8g おかずのみ230Kcal 塩分1.3g	豚肉の韓国風みそ炒め 924Kcal 塩分4.7g おかずのみ503Kcal 塩分3.2g	イカの衣揚げ 中華香味ソース 779Kcal 塩分4.8g おかずのみ358Kcal 塩分3.3g	ブリの照焼き 689Kcal 塩分3.2g おかずのみ268Kcal 塩分1.7g
		トンカツ 893Kcal 塩分2.2g おかずのみ472Kcal 塩分0.7g	ホキのリヨネーズ焼き 867Kcal 塩分3.4g おかずのみ446Kcal 塩分1.9g	肉×肉ハンバーグ 和風おろしソース 690Kcal 塩分3.7g おかずのみ269Kcal 塩分2.2g	油淋鶏 798Kcal 塩分3.8g おかずのみ377Kcal 塩分2.3g
選べる小鉢 (一品お選びください) 		ひじきと蒟蒻のピリ辛煮 35Kcal 塩分1.4g	里芋の煮物 65Kcal 塩分1.0g	レンコンのかか煮 60Kcal 塩分1.0g	刻み昆布煮 38Kcal 塩分1.1g
		ホウレン草と油揚げのお浸し 32Kcal 塩分0.5g	ぜんまいナムル 29Kcal 塩分0.7g	青梗菜のわさび和え 54Kcal 塩分1.7g	インゲンと春雨のゴマ和え 65Kcal 塩分0.6g
		ゴボウサラダ 75Kcal 塩分0.5g	マカロニサラダ 62Kcal 塩分0.3g	カニ風味サラダ 25Kcal 塩分0.3g	花野菜サラダ 22Kcal 塩分0.0g
		白玉団子	マンゴーゼリー	パンケーキ	フルーツヨーグルト
		カレーライス 638Kcal 塩分2.9g	明太ピラフ 537Kcal 塩分3.2g	牛ゴボウ丼 738Kcal 塩分2.9g	鶏とレタスのスープかけご飯 508Kcal 塩分5.2g
		和類	揚げゴボウうどん 493Kcal 塩分6.8g	揚げゴボウそば 431Kcal 塩分6.7g	揚げときのこのうどん 446Kcal 塩分7.8g
中華類		サラダラーメン (ゴマダレ) 443Kcal 塩分3.5g	ラーメン(とんこつ) 438Kcal 塩分6.5g	揚げときのこのそば 384Kcal 塩分7.7g	
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	焼おにぎりセット	鶏肉の七味焼き	豚肉と玉葱のカレー炒め	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。