

# 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	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	ホッケの干物 601Kcal 塩分3.5g おかずのみ180Kcal 塩分2.0g	豚肉と長葱の 甘辛醤油炒め 709Kcal 塩分2.7g おかずのみ288Kcal 塩分1.2g	サワラの 柚子みそ焼き 769Kcal 塩分5.2g おかずのみ348Kcal 塩分3.7g	鶏肉の照焼き 745Kcal 塩分4.1g おかずのみ324Kcal 塩分2.6g	家常豆腐 811Kcal 塩分5.6g おかずのみ498Kcal 塩分4.1g
	ミックスフライ 1051Kcal 塩分3.2g おかずのみ630Kcal 塩分1.7g	揚げ鶏と野菜の 香味だれ 971Kcal 塩分4.0g おかずのみ550Kcal 塩分2.5g	酢豚 1052Kcal 塩分4.5g おかずのみ631Kcal 塩分3.0g	タラの香草フライ 855Kcal 塩分3.3g おかずのみ434Kcal 塩分1.8g	サンマと野菜の おろしポン酢 745Kcal 塩分3.5g おかずのみ324Kcal 塩分2.0g
選べる小鉢 (一品お選びください)	カボチャのオイスター炒め 126Kcal 塩分0.7g	ブロccoliの えのきあん 20Kcal 塩分0.5g	切干大根の煮付け 42Kcal 塩分0.7g	レンコン金平 91Kcal 塩分0.9g	カブと油揚げの煮物 32Kcal 塩分1.3g
	もやしと胡瓜のナムル 40Kcal 塩分0.7g	中華五目和え 44Kcal 塩分1.0g	青梗菜の中華風お浸し 25Kcal 塩分0.8g	ひじきとセロリのサラダ 34Kcal 塩分1.1g	小松菜と 彩り豆のゴマ和え 53Kcal 塩分0.4g
	明太子スパゲティサラダ 70Kcal 塩分0.7g	ミモザサラダ 54Kcal 塩分0.0g	コーンと小エビのサラダ 39Kcal 塩分0.0g	マセドアンサラダ 71Kcal 塩分0.7g	海藻サラダ 20Kcal 塩分0.4g
	日替わりデザート				
ライスバラエティ & パスタ	カレーライス 638Kcal 塩分2.9g	エビと野菜の温玉丼 662Kcal 塩分5.2g	チキンクリームライス 646Kcal 塩分3.2g	豚肉の甘辛丼 704Kcal 塩分2.9g	チキンカレーライス 638Kcal 塩分2.9g
和類	沢煮うどん 558Kcal 塩分6.7g	野菜を 食べよう	とろろうどん 418Kcal 塩分6.8g		ねぎ塩豚うどん 598Kcal 塩分8.2g
	沢煮そば 595Kcal 塩分6.4g		とろろそば 455Kcal 塩分6.5g		ねぎ塩豚そば 635Kcal 塩分7.9g
中華類		コーン醤油 ラーメン 512Kcal 塩分6.6g		高菜みそラーメン 555Kcal 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。)				

- ※ 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。