

# 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)	<b>お休み (海の日)</b>	<b>サーモン香り焼き 根菜なます</b> 651Kcal 塩分2.8g おかずのみ230Kcal 塩分1.3g	<b>豚肉の 韓国風みそ炒め</b> 924Kcal 塩分4.7g おかずのみ503Kcal 塩分3.2g	<b>イカの衣揚げ 中華香味ソース</b> 779Kcal 塩分4.8g おかずのみ358Kcal 塩分3.3g	<b>ブリの照焼き</b> 689Kcal 塩分3.2g おかずのみ376Kcal 塩分1.7g
		<b>トンカツ</b> 893Kcal 塩分2.2g おかずのみ472Kcal 塩分0.7g	<b>ホキの リヨネーズ焼き</b> 867Kcal 塩分3.4g おかずのみ446Kcal 塩分1.9g	<b>肉×肉ハンバーグ 和風おろしソース</b> 690Kcal 塩分3.7g おかずのみ269Kcal 塩分2.2g	<b>油淋鶏</b> 798Kcal 塩分3.8g おかずのみ377Kcal 塩分2.3g
<b>ひじきと蒟蒻のピリ辛煮</b> 35Kcal 塩分1.4g		<b>里芋の煮物</b> 65Kcal 塩分1.0g	<b>レンコンのかか煮</b> 60Kcal 塩分1.0g	<b>刻み昆布煮</b> 38Kcal 塩分1.1g	
<b>ホウレン草と油揚げのお浸し</b> 32Kcal 塩分0.5g		<b>ぜんまいナムル</b> 29Kcal 塩分0.7g	<b>青梗菜のわさび和え</b> 54Kcal 塩分1.7g	<b>インゲンと春雨のゴマ和え</b> 65Kcal 塩分0.6g	
<b>ゴボウサラダ</b> 75Kcal 塩分0.5g		<b>マカロニサラダ</b> 62Kcal 塩分0.3g	<b>カニ風味サラダ</b> 25Kcal 塩分0.3g	<b>花野菜サラダ</b> 22Kcal 塩分0.0g	
日替わりデザート					
<b>ライスバラエティ &amp; パスタ</b>		<b>カレーライス</b> 638Kcal 塩分2.9g	<b>明太ピラフ</b> 537Kcal 塩分3.2g	<b>牛ゴボウ丼</b> 738Kcal 塩分2.9g	<b>カレーライス</b> 638Kcal 塩分2.9g
和類				<b>揚げゴボウうどん</b> 493Kcal 塩分6.8g	<b>揚げときのこのうどん</b> 446Kcal 塩分7.8g
				<b>揚げゴボウそば</b> 530Kcal 塩分6.5g	<b>揚げときのこのそば</b> 483Kcal 塩分7.5g
中華類		<b>サラダラーメン (ゴマダレ)</b> 517Kcal 塩分3.6g	<b>ラーメン(とんこつ)</b> 512Kcal 塩分6.6g		
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。