

# 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)
<b>定食</b> (主菜+選べる小鉢)	<b>サンマのピリ辛漬け焼き</b> 721Kcal 塩分3.5g おかずのみ300Kcal 塩分2.0g	<b>麻婆豆腐</b> 758Kcal 塩分5.2g おかずのみ337Kcal 塩分3.7g	<b>タラの香味照り焼き</b> 674Kcal 塩分3.4g おかずのみ253Kcal 塩分1.9g	<b>サバのみそ煮</b> 837Kcal 塩分4.0g おかずのみ416Kcal 塩分2.5g	<b>ホッケの干物</b> 627Kcal 塩分4.2g おかずのみ314Kcal 塩分2.7g
<b>ランチ</b> (主菜+選べる小鉢)	<b>鶏肉のしそ風味香り揚げ</b> 999Kcal 塩分2.6g おかずのみ578Kcal 塩分1.1g	<b>豚肉と野菜のおかずサラダ</b> 747Kcal 塩分3.4g おかずのみ326Kcal 塩分1.9g	<b>牛焼き肉</b> 884Kcal 塩分3.7g おかずのみ463Kcal 塩分2.2g	<b>豚肉の唐揚げ 柚子おろし</b> 795Kcal 塩分4.1g おかずのみ374Kcal 塩分2.6g	<b>牛肉のオイスターソース炒め</b> 812Kcal 塩分3.9g おかずのみ391Kcal 塩分2.4g
<b>選べる小鉢</b> (一品お選びください) 	<b>ハウレン草の山かけ</b> 30Kcal 塩分0.5g	<b>さつま揚げと大根の煮物</b> 47Kcal 塩分1.6g	<b>アサリと小松菜のお浸し</b> 24Kcal 塩分0.7g	<b>ブロッコリーとベーコンのソテー</b> 50Kcal 塩分0.5g	<b>野菜とマカロニ粒マスタード和え</b> 73Kcal 塩分0.6g
	<b>春雨の中華炒め</b> 71Kcal 塩分0.9g	<b>モヤシと胡瓜のナムル</b> 40Kcal 塩分0.7g	<b>角揚げ煮</b> 115Kcal 塩分1.6g	<b>小柱とワカメの中華和え</b> 36Kcal 塩分1.1g	<b>なめ茸オクラ</b> 20Kcal 塩分0.3g
	<b>サツマイモサラダ</b> 73Kcal 塩分0.2g	<b>サラミサラダ</b> 25Kcal 塩分0.1g	<b>スパゲティサラダ</b> 59Kcal 塩分0.3g	<b>ツナコーンサラダ</b> 43Kcal 塩分0.1g	<b>ミモザサラダ</b> 54Kcal 塩分0.0g
	<b>日替わりデザート</b>				
<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>かに玉丼</b> 730Kcal 塩分2.8g	<b>エビカツ丼</b> 733Kcal 塩分2.3g	<b>カニピラフ</b> 699Kcal 塩分3.6g	<b>緑黄色野菜のスープカレー</b> 576Kcal 塩分2.3g
<b>和類</b>	<b>月見うどん</b> 467Kcal 塩分6.9g		<b>さつま揚げ天うどん</b> 633Kcal 塩分8.2g		<b>かき揚げうどん</b> 454Kcal 塩分6.5g
	<b>月見そば</b> 504Kcal 塩分6.6g		<b>さつま揚げ天そば</b> 670Kcal 塩分7.9g		<b>かき揚げそば</b> 491Kcal 塩分6.2g
<b>中華類</b>		<b>シーフードタンメン</b> 530Kcal 塩分8.8g		<b>東京ラーメン</b> 488Kcal 塩分6.9g	
<b>麺セット</b>	<b>日替わり麺+1品</b> (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。