



# 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)
<b>定食</b> (主菜+選べる小鉢)	<b>豚ニラ炒め</b> 704Kcal 塩分3.5g おかずのみ283Kcal 塩分2.0g	<b>サバの山椒煮</b> 698Kcal 塩分4.6g おかずのみ277Kcal 塩分3.1g	<b>イワシのハーブパン粉焼き</b> 690Kcal 塩分2.9g おかずのみ269Kcal 塩分1.4g	<b>ホキのきのこあんかけ</b> 576Kcal 塩分3.1g おかずのみ155Kcal 塩分1.6g	<b>野菜たっぷりポトフ</b> 654Kcal 塩分5.0g おかずのみ341Kcal 塩分3.5g
<b>ランチ</b> (主菜+選べる小鉢)	<b>鮭の七味焼き</b> 613Kcal 塩分3.5g おかずのみ192Kcal 塩分2.0g	<b>黒酢酢鶏</b> 755Kcal 塩分3.7g おかずのみ334Kcal 塩分2.2g	<b>おろしハンバーグ</b> 642Kcal 塩分3.9g おかずのみ221Kcal 塩分2.4g	ごはんは200gで！ <b>鶏天の梅だれ</b> 740Kcal 塩分3.2g おかずのみ418Kcal 塩分1.7g	<b>イカとエビのカシューナッツ炒め</b> 706Kcal 塩分3.9g おかずのみ285Kcal 塩分2.4g
<b>選べる小鉢</b> (一品お選びください) 	<b>オクラとレンコンのおろし和え</b> 32Kcal 塩分0.7g	<b>小松菜と干しエビのお浸し</b> 18Kcal 塩分0.5g	<b>野菜のトマト煮</b> 56Kcal 塩分0.6g	<b>ひじきの五目煮</b> 54Kcal 塩分1.4g	<b>切干大根とお豆のサラダ</b> 72Kcal 塩分0.3g
	<b>カリフラワーとウインナーのコンソメ煮</b> 76Kcal 塩分0.8g	<b>竹輪と里芋の煮物</b> 49Kcal 塩分1.0g	<b>ミニカレーコロッケ</b> 109Kcal 塩分0.3g	<b>ブロッコリーとエビのゴマ</b> 27Kcal 塩分0.3g	<b>鶏肉とコンニャクのゴマ風味</b> 81Kcal 塩分0.8g
	<b>ゴボウサラダ</b> 75Kcal 塩分0.5g	<b>きのこマリネサラダ</b> 26Kcal 塩分0.3g	<b>チキンサラダ</b> 52Kcal 塩分0.2g	<b>カニ風味サラダ</b> 25Kcal 塩分0.3g	<b>大根サラダ</b> 14Kcal 塩分0.0g
<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>豚肉のとろろごはん</b> 542Kcal 塩分2.2g	<b>親子丼</b> 730Kcal 塩分2.7g	<b>野菜のラトウユ パスタ</b> 490Kcal 塩分1.9g	<b>カレーライス</b> 638Kcal 塩分2.9g
<b>和類</b>	<b>梅ごのみうどん</b> 418Kcal 塩分7.3g		<b>沢煮うどん</b> 558Kcal 塩分6.7g		<b>関西風 山菜おろしうどん</b> 398Kcal 塩分6.7g
	<b>梅ごのみそば</b> 455Kcal 塩分7.0g		<b>沢煮そば</b> 595Kcal 塩分6.4g		<b>関西風 山菜おろしそば</b> 435Kcal 塩分6.4g
<b>中華類</b>		<b>みそワンタン麺</b> 598Kcal 塩分7.3g		<b>ネギ鶏と水菜の塩ラーメン</b> 554Kcal 塩分8.0g	
<b>麺セット</b>	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。