

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	4月23日(月)	4月24日(火)	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	ブリのもろみ焼き  776Kcal 塩分4.2g 塩分2.7g	イカと野菜の 黒胡椒炒め 748Kcal 塩分4.4g 塩分2.9g	 家常豆腐 724Kcal 塩分5.6g 塩分4.1g	イワシの梅しそ天ぷら 959Kcal 塩分5.6g 塩分4.1g	豆腐ステーキ  じゃこソース 588Kcal 塩分3.4g 塩分1.9g
	ランチ (主菜+選べる小鉢)	 みそトンカツ 842Kcal 塩分5.3g 塩分3.8g	鶏肉の唐揚げ 梅おろし 678Kcal 塩分3.0g 塩分1.5g	シーフードフライ (エビ・イカ・白身魚) 910Kcal 塩分3.0g 塩分1.5g	 たいめいけんの ハンバーグ 
選べる小鉢 (一品お選びください) 	 里芋とベーコンの ソテー 120Kcal 塩分0.7g	ぜんまいの煮物 44Kcal 塩分1.2g	ブロッコリーの おろし和え 39Kcal 塩分0.5g	白菜と春菊の 塩昆布和え 37Kcal 塩分1.6g	ひじきとチーズのサラダ 80Kcal 塩分1.0g
	小松菜と彩り豆の ゴマ和え 53Kcal 塩分0.4g	 大根と ソフトサミのサラダ	カボチャの煮物 71Kcal 塩分1.3g	スナックえんどうと 玉子の炒め 143Kcal 塩分1.2g	小松菜と春雨の炒め煮 45Kcal 塩分1.1g
	花野菜サラダ 22Kcal 塩分0.0g	豆まめサラダ 66Kcal 塩分0.5g	ツナサラダ 41Kcal 塩分0.1g	コーンサラダ 11Kcal 塩分0.0g	たらもサラダ 52Kcal 塩分0.6g
	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	つくね丼 758Kcal 塩分3.5g	オムライス 606Kcal 塩分3.1g	ツナおろし スパゲティ 	 カレーライス 638Kcal 塩分2.9g
和類	とろろそば 418Kcal 塩分6.8g		きつねうどん 490Kcal 塩分7.6g		ササミ天うどん 495Kcal 塩分6.9g
	とろろうどん 455Kcal 塩分6.5g		きつねそば 527Kcal 塩分7.3g		ササミ天そば 532Kcal 塩分6.6g
中華類		卵とじラーメン 622Kcal 塩分7.0g		蒸し鶏と海藻の 塩ラーメン 481Kcal 塩分8.3g	
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。