

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	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)
定食 (主菜+選べる小鉢)	豚キムチ炒め 918Kcal 塩分4.6g おかずのみ497Kcal 塩分3.1g	アジのカレーソーテー 茸クリームソース 669Kcal 塩分2.9g おかずのみ248Kcal 塩分1.4g	八宝菜(塩) 792Kcal 塩分5.3g おかずのみ371Kcal 塩分3.8g	イカの衣揚げ香味ソース 833Kcal 塩分5.5g おかずのみ412Kcal 塩分4.0g	サワラの胡麻焼き 718Kcal 塩分3.4g おかずのみ405Kcal 塩分1.9g
	ミックスフライ 1051Kcal 塩分3.2g おかずのみ630Kcal 塩分1.7g	鶏肉の竜田揚 おろしポン酢 773Kcal 塩分4.0g おかずのみ352Kcal 塩分2.5g	北海道 オホーツク海 真ほっけフライ 742Kcal 塩分2.3g おかずのみ321Kcal 塩分0.8g	チキンソーテー チーズクリームソース 797Kcal 塩分3.1g おかずのみ376Kcal 塩分1.6g	カラフル 青椒肉絲 822Kcal 塩分4.3g おかずのみ401Kcal 塩分2.8g
選べる小鉢 (一品お選びください)	五目野菜の金平 47Kcal 塩分0.5g	切干大根の煮付け 42Kcal 塩分0.7g	がんもの含め煮 106Kcal 塩分1.7g	竹の子と挽肉の 醤油炒め 68Kcal 塩分1.1g	キャベツと厚揚げの煮物 47Kcal 塩分1.4g
	ブロッコリーのツナマヨネーズ 103Kcal 塩分0.3g	小松菜の ピーナッツ和え 31Kcal 塩分0.4g	野菜とキクラゲの中華和え 44Kcal 塩分0.5g	ワカメと胡瓜の酢の物 40Kcal 塩分1.8g	アスパラと マカロニのサラダ 84Kcal 塩分0.8g
	明太子スパゲティサラダ 70Kcal 塩分0.7g	海藻サラダ 20Kcal 塩分0.4g	ミモザサラダ 54Kcal 塩分0.0g	きのこマリネサラダ 25Kcal 塩分0.3g	大根サラダ 14Kcal 塩分0.0g
	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	発芽玄米の 塩ナムルご飯 678Kcal 塩分1.9g	五目炒飯 615Kcal 塩分2.8g	エビあんかけ丼 575Kcal 塩分3.2g	チキンカレーライス 831Kcal 塩分4.6g
和類	きつねうどん 490Kcal 塩分7.6g		塩だし豚汁 うどん 558Kcal 塩分5.4g		焼きネギ鶏うどん 472Kcal 塩分7.2g
	きつねそば 527Kcal 塩分7.3g		塩だし豚汁 そば 595Kcal 塩分5.1g		焼きネギ鶏そば 509Kcal 塩分6.9g
中華類		コーン醤油 ラーメン 512Kcal 塩分6.2g		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。