



# 今週のカフェテリアメニュー



10月25日(月)~10月29日(金)

|          |      | ／25日(月)   | ／26日(火)   | ／27日(水)   | ／28日(木)   | ／29日(金)   |
|----------|------|---|---|---|---|---|
| おすすめメニュー |      | サーモンフライ<br>タルタルソース  | 中華風<br>ローストチキン  | ハヤシバーグライス   | 秋野菜たっぷり<br>チキンシチュー  | スタミナ牛丼  |
|          |      | <b>350円</b>   | <b>350円</b>   | <b>460円</b>   | <b>350円</b>   | <b>460円</b>   |
|          |      | 447kcal 塩分1.2g  | 258kcal 塩分1.7g  | 805kcal 塩分4.5g  | 373kcal 塩分2.5g  | 696kcal 塩分2.4g  |
| ヘルシーメニュー | 310円 | 牛肉と豆の<br>トマトシチュー  | スープカレー  | 鶏肉と豆腐の揚げ出し  | さわらの<br>柚子あんかけ  | チキンの<br>和風シャリアピンソース   |
|          |      | 単品 333kcal 塩分1.7g<br>御飯(小) 614kcal 塩分3.6g<br>御飯(中) 738kcal 塩分3.6g | 単品 276kcal 塩分1.5g<br>御飯(小) 580kcal 塩分3.5g<br>御飯(中) 704kcal 塩分3.5g | 単品 332kcal 塩分1.2g<br>御飯(小) 599kcal 塩分3.0g<br>御飯(中) 709kcal 塩分3.0g | 単品 291kcal 塩分1.1g<br>御飯(小) 574kcal 塩分3.4g<br>御飯(中) 698kcal 塩分3.4g | 単品 297kcal 塩分1.6g<br>御飯(小) 582kcal 塩分3.5g<br>御飯(中) 692kcal 塩分3.5g |
| メインディッシュ | 330円 | チキンソテー<br>ジンジャーソース  | 牛肉コロッケ<br>ピーマン肉詰めフライ  | 豚肉の生姜焼き   | 鶏の辛マヨ竜田揚げ   | ジューシーメンチカツ  |
|          |      | 270kcal 塩分1.4g  | 288kcal 塩分1.7g  | 314kcal 塩分1.3g  | 356kcal 塩分1.2g  | 339kcal 塩分1.4g  |
|          | 280円 | 八宝豆腐  | 鮭の西京焼き  | アジフライ   | 野菜炒め  | 赤魚のおろし煮   |
|          |      | 185kcal 塩分1.5g  | 172kcal 塩分1.2g  | 283kcal 塩分1.1g  | 122kcal 塩分1.0g  | 106kcal 塩分1.2g  |
| サブディッシュ  | 160円 | 鶏肉と大根の煮物  | 豚肉の柳川風  | 豚肉とエリンギの<br>胡椒炒め  | スパニッシュオムレツ  | 揚げ餃子のもやしあん  |
|          |      | 100kcal 塩分1.1g  | 174kcal 塩分1.1g  | 123kcal 塩分0.7g  | 222kcal 塩分1.2g  | 226kcal 塩分1.2g  |

※ 小鉢は全品80円になります。

◆ 当店は、国産米を使用しております。

ヘルシーメニュー 好評販売中です。

