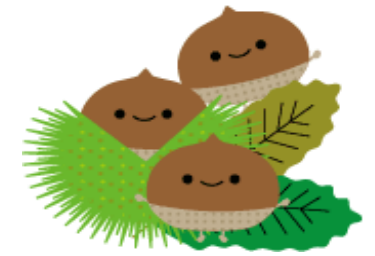


# 今週のカフェテリアメニュー



11月15日(月)~11月19日(金)

|          |      | ／15日(月)   | ／16日(火)   | ／17日(水)   | ／18日(木)   | ／19日(金)   |
|----------|------|---|---|---|---|---|
| おすすめメニュー |      | ヒシカツ  | 広東風<br>五目焼きそば   | 鶏の生姜焼き<br>薬味のせ  | 秋野菜たっぷり<br>チキンシチュー  | 三色丼   |
|          |      | <b>350円</b>   | <b>410円</b>   | <b>350円</b>   | <b>350円</b>   | <b>460円</b>   |
|          |      | 309kcal 塩分1.0g  | 532kcal 塩分3.0g  | 235kcal 塩分1.2g  | 373kcal 塩分2.5g  | 794kcal 塩分2.7g  |
| ヘルシーメニュー | 310円 | さわらの<br>香味野菜のせ  | 蒸し鶏と温野菜の<br>胡麻だれがけ  | 鶏じゃが  | 豆腐ハンバーグ<br>みぞれあん  | タンドリーチキン  |
|          |      | 単品 236kcal 塩分1.3g<br>御飯(小) 540kcal 塩分3.3g<br>御飯(中) 664kcal 塩分3.3g | 単品 300kcal 塩分1.2g<br>御飯(小) 567kcal 塩分3.0g<br>御飯(中) 691kcal 塩分3.0g | 単品 274kcal 塩分1.2g<br>御飯(小) 541kcal 塩分3.0g<br>御飯(中) 665kcal 塩分3.0g | 単品 235kcal 塩分1.2g<br>御飯(小) 518kcal 塩分3.5g<br>御飯(中) 642kcal 塩分3.5g | 単品 247kcal 塩分1.3g<br>御飯(小) 530kcal 塩分3.6g<br>御飯(中) 640kcal 塩分3.6g |
| 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  | 牛肉コロッケと<br>ピーマン肉詰めフライ   | カツ煮   | ジューシーメンチカツ  | 牛肉と野菜の<br>韓国風炒め   |
|          |      | 270kcal 塩分1.4g  | 288kcal 塩分1.7g  | 513kcal 塩分1.6g  | 339kcal 塩分1.4g  | 282kcal 塩分1.5g  |
|          | 280円 | 辛口麻婆豆腐  | 赤魚の粕漬け  | アジフライ   | 鮭の塩焼き   | ササミチーズカツ  |
|          |      | 212kcal 塩分1.3g  | 196kcal 塩分0.9g  | 283kcal 塩分1.1g  | 196kcal 塩分0.9g  | 282kcal 塩分1.1g  |
| サブディッシュ  | 160円 | 鶏肉と大根の煮物  | 揚げ餃子のもやしあん  | 木耳と卵の炒め物  | 里芋とこんにゃくの<br>田楽   | 具だくさん豚汁   |
|          |      | 100kcal 塩分1.1g  | 226kcal 塩分1.2g  | 157kcal 塩分0.7g  | 67kcal 塩分0.8g   | 147kcal 塩分1.7g  |

※ 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。

