



# 今週のカフェテリアメニュー

## 11月29日(月)~12月3日(金)



|          |      | ／29日(月)   | ／30日(火)   | ／1日(水)  | ／2日(木)  | ／3日(金)  |
|----------|------|---|---|---|---|---|
| おすすめメニュー |      | カニクリームコロッケ<br>トマトソース  | ビーフカレー  | カニあんかけ<br>チャーハン   | 鶏の生姜焼き<br>薬味のせ  | ドライカレー  |
|          |      | <b>350円</b>   | <b>460円</b>   | <b>460円</b>   | <b>350円</b>   | <b>460円</b>   |
|          |      | 306kcal 塩分1.6g  | 690kcal 塩分2.8g  | 565kcal 塩分3.2g  | 235kcal 塩分1.2g  | 896kcal 塩分3.5g  |
| ヘルシーメニュー | 310円 | 牛肉と豆の<br>トマトシチュー  | サバの南蛮漬け   | 赤魚の<br>トマトクリームソース   | 鶏肉と豆腐の揚げ出し  | チキンソテーの<br>サラダ仕立て   |
|          |      | 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 348kcal 塩分1.4g<br>御飯(小) 615kcal 塩分3.2g<br>御飯(中) 739kcal 塩分3.2g | 単品 274kcal 塩分1.5g<br>御飯(小) 559kcal 塩分3.4g<br>御飯(中) 683kcal 塩分3.4g | 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 319kcal 塩分1.1g<br>御飯(小) 602kcal 塩分3.4g<br>御飯(中) 726kcal 塩分3.4g |
|          |      |   |   |   |   |   |
| メインディッシュ | 330円 | 照り焼きチキン   | イタリアンハンバーグ  | 鶏の唐揚げ<br>香味ソース  | チキンカツ<br>ガーリックトマトソース  | カツ煮   |
|          |      | 261kcal 塩分1.3g  | 305kcal 塩分2.2g  | 345kcal 塩分1.4g  | 361kcal 塩分1.6g  | 513kcal 塩分1.6g  |
|          | 280円 | 肉団子入り<br>ピリ辛スープ   | 鶏肉ときのこの<br>みぞれ煮   | 肉ニラ炒め   | 鮭の塩焼き   | 鯖の幽庵焼き  |
|          |      | 267kcal 塩分2.3g  | 225kcal 塩分1.4g  | 174kcal 塩分1.3g  | 196kcal 塩分0.9g  | 204kcal 塩分1.0g  |
| サブディッシュ  | 160円 | 肉ジャガ  | 豚肉の柳川風  | 春巻き   | 里芋のとぼろ煮   | イカフライ   |
|          |      | 129kcal 塩分0.9g  | 174kcal 塩分1.1g  | 202kcal 塩分0.8g  | 128kcal 塩分0.8g  | 202kcal 塩分0.6g  |

※ 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。

