

# オアシス 今週の定食メニュー

2017	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
6/18 (日)	チーズ入り オムレツ	雑 炊	天津丼	鶏肉甘辛漬焼き もやしあんかけ	豚ロースの 香草焼き	鮭とキャベツの 味噌マヨネーズ 焼き
	648 kcal	475 kcal	696 kcal	640 kcal	680 kcal	693 kcal
6/19 (月)	スクランブル ベーコン添え	鯖の カレー醤油焼き	きのこトマト スパゲッティ	キャベツと豚肉 の辛味噌炒め	しらす丼	グリルチキン ベーコン添え
	560 kcal	491 kcal	498 kcal	694 kcal	589 kcal	671 kcal
6/20 (火)	ツナトマト サンド	鶏肉ときのこの 卵とじ	三色そばろ	春巻き	豚肉の角煮	焼き鯖の 香味野菜ダレ
	496 kcal	641 kcal	643 kcal	793 kcal	813 kcal	555 kcal
6/21 (水)	フライエッグ ソーセージ	鮭の塩焼き	とろろきつね うどん	鶏肉と ピーマンの 細切り炒め	エビフライ	チキンマカロニ グラタン
	563 kcal	472 kcal	385 kcal	607 kcal	713 kcal	770 kcal
6/22 (木)	チキン カツサンド	豆腐と野菜の 卵炒め	豚骨ラーメン	白身魚フライ	チキンソテー マスタード ソース	ハンバーグ クリームソース
	460 kcal	566 kcal	510 kcal	552 kcal	703 kcal	792 kcal
6/23 (金)	スパニッシュ オムレツ	鶏肉と厚揚げの そばろあんかけ	ツナと野菜の リゾット	鶏肉の香味焼き	豚ロースの 生姜焼き	鮭の照り焼き
	499 kcal	488 kcal	477 kcal	733 kcal	670 kcal	585 kcal
今週の 週替わり麺 (昼・夜)	たぬきうどん		今週の 週替わり パスタ (昼・夜)	きのこクリーム		

- 表示kcalは、ごはんのみそ汁350kcalを加算したカロリーです。小鉢は80~130kcalを加算してください。
- 仕入れの都合により、メニューの変更がある場合がございます。
- 定食には汁物と飲み物（コーヒー又は紅茶）がつきます。飲み物はセルフサービスでお願いします。
- お部屋で召し上がる方は、お持ち帰り用伝票にてご注文ください。お食事は、必ずご注文の朝昼夕各営業時間内に召し上がり食器をご返却ください。食の安全のためお取り置きはご遠慮ください。

