

# オアシス 今週の定食メニュー

2018	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
3/18 (日)	スクランブル エッグ ソーセージ添え	鶏肉と大根と 野菜の味噌炒め	エビピラフ	豚の竜田揚げ	サーモン ムニエル野菜 クリームソース	チキン南蛮
	543 kcal	592 kcal	679 kcal	944 kcal	750 kcal	874 kcal
3/19 (月)	ベーコントマト レタス グリルサンド	鮭の マヨネーズ焼き	ベーコンと ほうれん草の スパゲッティ	白身魚フライ	チーズ焼き カツレツ	カジキマグロの 照り焼き
	468 kcal	615 kcal	554 kcal	600 kcal	801 kcal	594 kcal
3/20 (火)	チーズ入り オムレツ	豚肉と野菜の 四川風	野菜たっぷり ラーメン	肉豆腐	鮭の唐揚げ	ハンバーグ ミネストローネ
	648 kcal	665 kcal	594 kcal	644 kcal	677 kcal	725 kcal
3/21 (水)	ハムカツサンド	そばろと玉子 中華風炒め	豚丼温玉のせ	鯖の 西京漬け焼き	麻婆豆腐	ブロッコリーと 鶏肉のグラタン
	403 kcal	669 kcal	854 kcal	585 kcal	619 kcal	972 kcal
3/22 (木)	スペイン風 オムレツ	鯖の味噌煮	鶏南蛮うどん	肉団子と大根の 中華風	白身魚と野菜の チリソース	牛すき煮
	500 kcal	602 kcal	524 kcal	715 kcal	600 kcal	723 kcal
3/23 (金)	フライエッグ トースト	鶏モモ肉の カレー煮	天津丼	春巻き	若鶏の ピザ風グリル	鮭とコーンの クリーム煮
	656 kcal	629 kcal	682 kcal	793 kcal	698 kcal	651 kcal
今週の 週替わり麺 (昼・夜)	しょうゆラーメン		今週の 週替わり パスタ (昼・夜)	ミートソース		

- 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。

