

# オアシス 今週の定食メニュー

2022	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
9/25 (日)	オムレット トマトソース	豚肉と野菜の カレー炒め	味噌コーン バターラーメン	肉豆腐	<b>ネギ トロ丼</b> 	
	443 kcal	744 kcal	512 kcal	755 kcal		
9/26 (月)	ホットケーキ	里芋と鶏肉の そぼろ煮	チキン カレーライス	春巻き	八宝菜	エビフライ
	428 kcal	529 kcal	754 kcal	850 kcal	616 kcal	708 kcal
9/27 (火)	チキン照り焼き サンド	鯖の漁師煮	ソースカツ丼	鮭のゴマ味噌 マヨネーズ焼き	チーズ ハンバーグ	チキン ガーリック焼き
	522 kcal	520 kcal	691 kcal	715 kcal	775 kcal	627 kcal
9/28 (水)	目玉焼き ハム添え	鶏肉と南瓜の 甘煮	けんちんうどん	鶏肉の ピリ辛炒め	麻婆茄子	鮭の マヨネーズ焼き
	513 kcal	522 kcal	469 kcal	635 kcal	607 kcal	595 kcal
9/29 (木)	ツナトマト サンド	豚肉とトマトの 卵炒め	三色そぼろ丼	白身魚フライ	タンドリー チキン	豚肉の五目炒め
	498 kcal	789 kcal	632 kcal	623 kcal	627 kcal	730 kcal
9/30 (金)	フルーツサンド	鮭のチーズ焼き	トマトソース スパゲッティ	豚肉の生姜焼き	ポークソテー ガーリック ソース	魚の竜田揚げ
	400 kcal	551 kcal	550 kcal	735 kcal	700 kcal	557 kcal
今週の 週替わり麺 (昼・夜)		みそラーメン		今週の 週替わり パスタ (昼・夜)	ナポリタン	

- ・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をお願いします。
- ・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。

