

# オアシス 今週の定食メニュー

2023	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
3/19 (日)	アメリカン クラブハウス サンド	厚揚げと 豚肉の卵とじ	ポークカツ カレー	豚肉と野菜の 生姜焼き	チキンソテー ベーコン添え	エビマカロニ グラタン
	568 kcal	690 kcal	968 kcal	844 kcal	671 kcal	837 kcal
3/20 (月)	オムレツ ソーセージ添え	鮭の塩焼き	スパゲッティー ナポリタン	肉野菜炒め	チキンクリーム シチュー	ポークステーキ マスタード ソース
	587 kcal	493 kcal	526 kcal	611 kcal	899 kcal	774 kcal
3/21 (火)	スクランブル エッグ ハム添え	ほうれん草と ベーコンの 玉子炒め	中華丼	アジフライ	牛肉の スタミナ焼き ブルコギ風	鯖の竜田揚げ
	498 kcal	633 kcal	732 kcal	716 kcal	691 kcal	651 kcal
3/22 (水)	チキンカツ サンド	肉じゃが	けんちんうどん	チキngrill 香草焼き	トマト煮込み ハンバーグ	サーモンソテー キノコソース
	504 kcal	559 kcal	469 kcal	663 kcal	672 kcal	555 kcal
3/23 (木)	フライエッグ ベーコン添え	鯖の味噌焼き	オムライス ハヤシソース	豚肉と厚揚げの オイスター炒め	鮭のポテト チーズ焼き	豚ロース 生姜焼き
	597 kcal	611 kcal	624 kcal	846 kcal	560 kcal	731 kcal
3/24 (金)	ミックス ピザパイ	鶏肉と野菜の 含め煮	豚骨ラーメン	豚肉の キムチ炒め	タンドリー チキン	サーモンフライ
	405 kcal	611 kcal	496 kcal	738 kcal	627 kcal	690 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。

