

# 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
5/28 (日)	フルーツサンド	鶏肉ときのこの 和風クリーム煮	カルボナーラ スパゲッティー	キャベツと 豚肉の味噌炒め	カツ皿	白身魚の青じそ マヨネーズ焼き
	429 kcal	606 kcal	944 kcal	747 kcal	823 kcal	537 kcal
5/29 (月)	スクランブル エッグ ソーセージ添え	焼き魚	親子丼	揚げギョウザ	鶏のチーズ焼き	豚肉の柔らか煮
	543 kcal	493 kcal	765 kcal	657 kcal	698 kcal	710 kcal
5/30 (火)	ハムエッグ	竹の子と ベーコンの 卵炒め	担々麺	細切り豚肉と ポテトの カレー炒め	鯖の西京焼き	チキンの トマト煮
	513 kcal	571 kcal	679 kcal	626 kcal	585 kcal	724 kcal
5/31 (水)	ピザトースト	豚肉とナスの ガーリック炒め	オムライス ハヤシソース	シューマイ	チキンピカタ トマトソース	サーモン バター焼
	346 kcal	564 kcal	624 kcal	631 kcal	810 kcal	577 kcal
6/1 (木)	フィレー フィッシュ サンド	鶏肉と大根の 煮物	カレーうどん	鶏肉ときのこの 塩炒め	和風ハンバーグ ステーキ	八宝菜
	491 kcal	536 kcal	534 kcal	669 kcal	701 kcal	616 kcal
6/2 (金)	オムレツ きのこソース	照り焼きチキン	豚丼温玉のせ	肉野菜炒め	麻婆茄子	魚の唐揚げ 甘酢あんかけ
	444 kcal	512 kcal	854 kcal	611 kcal	607 kcal	555 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。

