

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
9/17 (日)	オムレツ茸 クリームソース	竹の子と ベーコンの 玉子炒め	スパゲッティー ポロネーズ	焼き鯖のマリネ	ハンバーグ ステーキ マッシュルームソース	鯖のステーキ レモンバターソース
	497 kcal	571 kcal	577 kcal	639 kcal	734 kcal	564 kcal
9/18 (月)	ハンバーグ サンド	鯖のバター焼き	コロッケ カレーライス	冷製 パンパンジー サラダ	白身魚の チーズピカタ	酢豚
	502 kcal	564 kcal	869 kcal	610 kcal	653 kcal	876 kcal
9/19 (火)	ベーコンエッグ	ハムと青梗菜の 炒め物	ワンタン麺	チキンの 味噌焼き	魚の唐揚げ 甘酢野菜 あんかけ	豚ロース生姜焼
	597 kcal	469 kcal	594 kcal	634 kcal	554 kcal	731 kcal
9/20 (水)	ツナコーン 野菜サンド	鯖の味噌煮	カレーピラフ	中華旨煮	麻婆豆腐	揚げ鶏の ネギ香味だれ
	512 kcal	560 kcal	527 kcal	577 kcal	665 kcal	640 kcal
9/21 (木)	スクランブル エッグ ソーセージ添え	鶏肉と野菜の クリーム煮	天津丼	ビーフコロッケ	チキンソテー	ホイコーロー
	543 kcal	748 kcal	685 kcal	657 kcal	590 kcal	741 kcal
9/22 (金)	クラブハウス サンド	豆腐ステーキ	かき揚げうどん	チキン香味焼き	冷しゃぶサラダ	サーモン みぞれ煮
	568 kcal	676 kcal	611 kcal	617 kcal	622 kcal	601 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。

