

オアシス 今週の定食メニュー

2025	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
1/12 (日)	スクランブル エッグ ベーコン添え	鯖の生姜煮	クッパ	チキンの トマト煮	ポークソテー きのこソース	エビフライ
	634 kcal	583 kcal	635 kcal	705 kcal	706 kcal	789 kcal
1/13 (月)	フレンチ トースト	豆腐と青梗菜の あんかけ	ソーセージの ピリ辛トマト スパゲッティー	シューマイ	メンチカツ	麻婆茄子
	470 kcal	572 kcal	590 kcal	601 kcal	780 kcal	614 kcal
1/14 (火)	フライエッグ ソーセージ	鯖の塩焼き 大根レモン マリネ	カレーうどん	白身魚の 磯辺揚げ	八宝菜	鶏の唐揚げ
	573 kcal	625 kcal	503 kcal	576 kcal	618 kcal	719 kcal
1/15 (水)	スクランブル エッグサンド	ベーコンと キャベツの 豆腐炒め	三色そばろ丼	豚肉ともやしと ニラの炒め	照り焼きチキン	酢豚
	479 kcal	659 kcal	618 kcal	711 kcal	627 kcal	851 kcal
1/16 (木)	ホットケーキ	鶏肉の玉子とじ	担々麺	鶏肉とキャベツの オイスターソース炒め	しらす丼	ナスの ミートグラタン
	510 kcal	612 kcal	640 kcal	684 kcal	539 kcal	693 kcal
1/17 (金)	イタリアン オムレツ	チキンと 白菜の煮物	焼きうどん	白身魚の 胡麻味噌焼き	サーモンの みぞれ煮	目玉焼き ハンバーグ
	507 kcal	518 kcal	421 kcal	474 kcal	600 kcal	745 kcal
今週の 週替わり ラーメン (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。

