

# オアシス 今週の定食メニュー

2018	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
7/22 (日)	オムレツ茸 クリームソース	照り焼きチキン	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	鮭のステーキ レモンバターソース
	497 kcal	532 kcal	577 kcal	639 kcal	734 kcal	564 kcal
7/23 (月)	ハンバーグ サンド	鮭のバター焼き	コロッケ カレーライス	冷製 バンバンジー サラダ	白身魚の チーズピカタ	酢豚
	502 kcal	551 kcal	747 kcal	610 kcal	653 kcal	860 kcal
7/24 (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	549 kcal	634 kcal	581 kcal	638 kcal
7/25 (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	カジキマグロ 照り焼き	油淋鶏
	512 kcal	542 kcal	587 kcal	577 kcal	597 kcal	656 kcal
7/26 (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	ロールチキン	回鍋肉
	607 kcal	749 kcal	682 kcal	724 kcal	721 kcal	697 kcal
7/27 (金)	クラブハウス サンド	豆腐ステーキ	冷やし たぬきうどん	チキン香味焼き	冷しゃぶサラダ	サーモン のみぞれ煮
	568 kcal	652 kcal	411 kcal	617 kcal	622 kcal	554 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）が付きま。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。

