

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
7/8 (日)	フライドエッグ ソーセージ添え	チキンマリネ	ぶっかけうどん	ゴーヤ チャンプル	牛肉の スタミナ焼き ブルコギ風	麻婆豆腐
	563 kcal	668 kcal	353 kcal	683 kcal	687 kcal	621 kcal
7/9 (月)	ホットドック	鶏肉と野菜の 田舎煮	旬野菜の スパゲッティ	白身魚の 大葉チーズ焼き	和風ハンバーグ	チキンのピカタ 赤ワインソース
	376 kcal	676 kcal	413 kcal	596 kcal	655 kcal	812 kcal
7/10 (火)	フレンチ トースト	豚肉とナスの 中華風炒め	海老フライ カレーライス	チキンの トマト煮	酢鶏	ネギトロ丼
	492 kcal	539 kcal	640 kcal	724 kcal	741 kcal	627 kcal
7/11 (水)	ベーコンレタス トマトサンド	厚揚げと 野菜の煮物	冷やし とろろうどん	細切り豚肉と ポテトの カレー炒め	豚バラ柔らか煮	チキンカツ デミソース
	526 kcal	600 kcal	346 kcal	626 kcal	789 kcal	593 kcal
7/12 (木)	オムレツ シボラタソース	焼き魚	エビピラフ	ミートボール トマトソース	白身魚の ムニエル	ポークソテー ラタトゥイユ 添え
	569 kcal	742 kcal	509 kcal	677 kcal	544 kcal	646 kcal
7/13 (金)	ハムチーズ グリルサンド	ほうれん草と ベーコンの 玉子炒め	担々麺	肉野菜炒め	鯖の 香味野菜ダシ	特製メンチカツ
	383 kcal	633 kcal	699 kcal	643 kcal	555 kcal	837 kcal
今週の 週替わり麺 (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、ごはんともそ汁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。

