

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
10/7 (日)	ハム玉子サンド	豚肉ときのこの 玉子炒め	スパゲティ カルボナーラ	チキン カチャトラ	カツ皿	鮭の マヨネーズ焼き
	574 kcal	609 kcal	868 kcal	685 kcal	896 kcal	659 kcal
10/8 (月)	オムレツ ベーコン添え	鶏肉の クリーム煮	他人丼	白身魚の ネギ味噌焼き	ロールチキン	きのこと サーモンの ドリア
	562 kcal	674 kcal	569 kcal	599 kcal	721 kcal	619 kcal
10/9 (火)	ホットケーキ	鶏肉の玉子とじ	鶏肉と昔の 和風ピラフ	肉豆腐	サーモンソテー キノコソース	和風ハンバーグ ステーキ
	428 kcal	599 kcal	543 kcal	755 kcal	544 kcal	655 kcal
10/10 (水)	ハムエッグ	鯖の味噌煮	とろろ きつねうどん	鶏肉のグリル 和風きのこ ソース	ミートローフ	回鍋肉 (ホイコーロー)
	555 kcal	542 kcal	385 kcal	667 kcal	742 kcal	756 kcal
10/11 (木)	玉子と野菜の サンド	豚肉と野菜の カレー炒め	中華丼	煮込み ハンバーグ	若鶏のみぞれ煮	白身魚の 野菜チーズ焼き
	577 kcal	546 kcal	590 kcal	661 kcal	641 kcal	524 kcal
10/12 (金)	スパニッシュ オムレツ	さつま揚げと 里芋の田舎煮	豚骨ラーメン	豚肉と キャベツの スタミナ炒め	鮭いくら丼	豚肉の焼きカツ
	499 kcal	458 kcal	496 kcal	706 kcal	576 kcal	830 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。

