

オアシス 今週の定食メニュー

2019	朝		昼		夜	
	A定食	B定食	A定食	B定食	A定食	B定食
3/10 (日)	スクランブル エッグ ベーコン添え	ニラと豚肉と 野菜の玉子炒め	クッパ	若鶏のトマト煮	ポークソテー きのこソース	エビフライ
	560 kcal	560 kcal	679 kcal	724 kcal	701 kcal	705 kcal
3/11 (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	豚肉と ブロッコリーの デミソース煮	特製メンチカツ	麻婆茄子
	514 kcal	569 kcal	574 kcal	790 kcal	837 kcal	532 kcal
3/12 (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 磯部揚げ	八宝菜	若鶏の唐揚げ
	563 kcal	635 kcal	534 kcal	592 kcal	584 kcal	735 kcal
3/13 (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	三色そぼろ丼	豚肉ともやしと ニラの炒め	カジキの ピリ辛焼き	酢豚
	575 kcal	664 kcal	595 kcal	728 kcal	523 kcal	977 kcal
3/14 (木)	ホットケーキ	若鶏の玉子とじ	担々麺	鶏肉とキャベツの オムレツ炒め	しらす丼	ナスの ミートグラタン
	428 kcal	599 kcal	699 kcal	693 kcal	554 kcal	587 kcal
3/15 (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
	509 kcal	578 kcal	494 kcal	473 kcal	614 kcal	786 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、ごはんともみぞ汁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。

