

# 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
4/14 (日)	照り焼きサンド	ツナとトマトの 玉子炒め	和風 スパゲティー	厚揚げと豚肉と 竹の子の 辛み炒め	牛肉の スタミナ焼き ブルコギ風	サーモン ムニエル
	522 kcal	505 kcal	430 kcal	630 kcal	687 kcal	660 kcal
4/15 (月)	オムレツ ハム添え	長ネギの 豚肉巻き	焼き肉丼	サーモンの 香草パン粉焼き	チキンソテー 茸クリーム ソース	ナスの ミートグラタン
	498 kcal	665 kcal	773 kcal	538 kcal	825 kcal	642 kcal
4/16 (火)	B.L.Tサンド	鯖の塩焼き	コロッケ カレーライス	豆腐ステーキ 春野菜ソース	チキン南蛮	ポークの チーズ焼き
	403 kcal	557 kcal	747 kcal	551 kcal	874 kcal	721 kcal
4/17 (水)	フライエッグ ベーコン添え	筑前煮	けんちんうどん	煮込み ハンバーグ	チキンの みぞれ煮	白身魚の チーズピカタ
	597 kcal	609 kcal	623 kcal	661 kcal	792 kcal	653 kcal
4/18 (木)	ホットケーキ	厚揚げと豚肉の 卵とじ	鶏肉の甘辛丼	鯖のソテー ドレッシング 漬け	酢豚	メンチカツ
	428 kcal	729 kcal	690 kcal	633 kcal	977 kcal	585 kcal
4/19 (金)	たまごハム サンド	鯖の味噌煮	塩ラーメン	豚肉とナスの 味噌炒め	ポークカツの チーズ焼き	カジキマグロの 照り焼き
	536 kcal	542 kcal	549 kcal	582 kcal	836 kcal	597 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。

