

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
9/22 (日)	オムレット トマトソース	豚肉と野菜の カレー炒め	味噌コーン バターラーメン	肉豆腐	鶏のチーズ焼き	海老チリソース
	443 kcal	744 kcal	558 kcal	755 kcal	708 kcal	602 kcal
9/23 (月)	ホットケーキ	里芋と鶏肉の そぼろ煮	チキン カレーライス	春巻き	八宝菜	エビフライ
	428 kcal	549 kcal	731 kcal	793 kcal	620 kcal	619 kcal
9/24 (火)	チキン照り焼き サンド	鯖の漁師煮	ソースカツ丼	鮭のゴマ味噌 マヨネーズ焼き	チーズ ハンバーグ	チキン ガーリック焼き
	522 kcal	520 kcal	701 kcal	715 kcal	756 kcal	627 kcal
9/25 (水)	目玉焼き ハム添え	鶏肉と南瓜の 甘煮	けんちんうどん	鶏肉の ピリ辛炒め	麻婆茄子	鮭の マヨネーズ焼き
	484 kcal	522 kcal	404 kcal	628 kcal	607 kcal	627 kcal
9/26 (木)	ツナトマト サンド	豚肉とトマトの 卵炒め	三色そぼろ丼	白身魚フライ	タンドリー チキン	豚肉の五目炒め
	496 kcal	789 kcal	654 kcal	600 kcal	627 kcal	610 kcal
9/27 (金)	フルーツサンド	鮭のチーズ焼き	トマトソース スパゲッティ	豚肉の生姜焼き	 スペシャルディナー ビーフステーキ	
	456 kcal	538 kcal	550 kcal	723 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。

