

# 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
10/13 (日)	コーン入り イタリアン オムレツ	もやしと 挽肉と玉子の 中華風炒め	コロッケ カレーライス	豚肉の 柳川風煮	サーモンの ピカタ	豚肉と ピーマンの 細切り炒め
	491 kcal	587 kcal	747 kcal	975 kcal	747 kcal	739 kcal
10/14 (月)	フィレ フィッシュ サンド	豚肉とナスの トマト煮	特製 塩ラーメン	チキングリル 香草焼き	豚の角煮	チキンソテー ピリ辛ソース
	491 kcal	676 kcal	510 kcal	629 kcal	813 kcal	657 kcal
10/15 (火)	ピザパイ	ちぎり豆腐と 鶏ひきの 玉子入り炒め	豚丼 温玉のせ	ミートボール トマトソース	白身魚の ムニエル	豚ロース 生姜焼き
	421 kcal	667 kcal	854 kcal	677 kcal	567 kcal	736 kcal
10/16 (水)	スクランブル エッグ ソーセージ添え	鯖の塩焼き	和風きのこ スパゲティ	サーモンフライ	海老チリソース	チキン入り マカロニ グラタン
	543 kcal	489 kcal	423 kcal	707 kcal	548 kcal	756 kcal
10/17 (木)	ピザトースト	肉じゃが	けんちんうどん	もやしと 野菜と 豚肉の炒め	鶏肉のグリル 野菜温玉添え	麻婆豆腐
	346 kcal	594 kcal	404 kcal	559 kcal	622 kcal	621 kcal
10/18 (金)	フライエッグ ベーコン	豆腐と野菜の 韓国風	ビビンバ	サーモンの ごま味噌焼き	チーズ ハンバーグ	八宝菜
	597 kcal	493 kcal	644 kcal	541 kcal	737 kcal	584 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。

