

オアシス 今週の定食メニュー

2020	朝		昼		夜	
	A定食		A定食	B定食	A定食	B定食
8/2 (日)	豚肉と野菜の カレー炒め		冷やし中華	肉豆腐	鶏のチーズ焼き	海老チリソース
	744 kcal		579 kcal	755 kcal	698 kcal	514 kcal
8/3 (月)	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
	529 kcal		754 kcal	850 kcal	616 kcal	708 kcal
8/4 (火)	鯖の漁師煮		ソースカツ丼	鯖のゴマ味噌 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
	520 kcal		691 kcal	715 kcal	775 kcal	627 kcal
8/5 (水)	鶏肉と南瓜の 甘煮		冷やしそうめん	鶏肉の ピリ辛炒め	麻婆茄子	鯖の マヨネーズ焼き
	522 kcal		465 kcal	635 kcal	607 kcal	595 kcal
8/6 (木)	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
	789 kcal		632 kcal	635 kcal	627 kcal	730 kcal
8/7 (金)	鯖のチーズ焼き		冷製 スパゲッティー	豚肉の生姜焼き	ポークソテー ガーリック ソース	魚の竜田揚げ
	551 kcal		552 kcal	735 kcal	700 kcal	557 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。

