

# 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
9/13 (日)	挽肉と玉子の炒め物		きつねうどん	鮭フライ	目玉焼き ハンバーグ ステーキ	特製 ナスのグラタン
	602 kcal		447 kcal	690 kcal	786 kcal	705 kcal
9/14 (月)	ソーセージの トマト煮		中華丼	鶏肉の南蛮漬け	ポークカツの チーズ焼き	白身魚の 葱味噌焼き
	738 kcal		732 kcal	722 kcal	880 kcal	508 kcal
9/15 (火)	豚肉と野菜の 味噌煮		旬野菜カレー	煮込み ハンバーグ	ピーマンの 肉詰め	鶏肉と きのこのソテー
	725 kcal		700 kcal	699 kcal	620 kcal	688 kcal
9/16 (水)	鶏肉の玉子とじ		チキンライス	麻婆春雨	豚肉唐揚げ 甘酢あん	しらす丼
	615 kcal		614 kcal	726 kcal	962 kcal	589 kcal
9/17 (木)	鯖の西京焼き		タンメン	鶏肉と ピーマンの 細切り炒め	ミックス フライ	ハンバーグ BBQソース
	585 kcal		452 kcal	606 kcal	745 kcal	661 kcal
9/18 (金)	肉じゃが		オムライス ハヤシソース	豚肉と キャベツの 味噌炒め	カジキステーキ サルサソース	鶏の唐揚げ
	559 kcal		624 kcal	725 kcal	564 kcal	735 kcal
今週の 週替わり麺 (昼・夜)	たぬきうどん		今週の 週替わり パスタ (昼・夜)	きのこクリーム		

- 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をお願いします。
- 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。

