

# 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                 |
| 9/20<br>(日)           | 照り焼きチキン         |  | スパゲッティー<br>ポロネーズ            | 焼き鯖のマリネ             | ハンバーグ<br>ステーキ<br>マッシュルームソース | 鯖のステーキ<br>レモン ターソース |
|                       | 512 kcal        |                                                                                    | 577 kcal                    | 639 kcal            | 734 kcal                    | 564 kcal            |
| 9/21<br>(月)           | 鯖のバター焼き         |                                                                                    | コロッケ<br>カレーライス              | 冷製<br>パンパンジー<br>サラダ | 白身魚の<br>チーズピカタ              | 酢豚                  |
|                       | 551 kcal        |                                                                                    | 869 kcal                    | 610 kcal            | 653 kcal                    | 880 kcal            |
| 9/22<br>(火)           | ハムと青梗菜の<br>炒め物  |                                                                                    | ワンタン麺                       | チキンの<br>味噌焼き        | 魚の唐揚げ<br>甘酢野菜<br>あんかけ       | 豚ロース生姜焼             |
|                       | 469 kcal        |                                                                                    | 594 kcal                    | 634 kcal            | 554 kcal                    | 731 kcal            |
| 9/23<br>(水)           | 鯖の味噌煮           |                                                                                    | カレーピラフ                      | 中華旨煮                | カジキマグロ<br>照り焼き              | 油淋鶏                 |
|                       | 560 kcal        | 535 kcal                                                                           | 577 kcal                    | 571 kcal            | 656 kcal                    |                     |
| 9/24<br>(木)           | 鶏肉と野菜の<br>クリーム煮 | 天津丼                                                                                | ビーフコロッケ                     | チキンソテー              | 回鍋肉                         |                     |
|                       | 748 kcal        | 685 kcal                                                                           | 657 kcal                    | 590 kcal            | 640 kcal                    |                     |
| 9/25<br>(金)           | 豆腐ステーキ          | かき揚げうどん                                                                            | チキン香味焼き                     | 冷しゃぶサラダ             | サーモン<br>みぞれ煮                |                     |
|                       | 676 kcal        | 587 kcal                                                                           | 617 kcal                    | 622 kcal            | 559 kcal                    |                     |
| 今週の<br>週替わり麺<br>(昼・夜) | しょうゆラーメン        |                                                                                    | 今週の<br>週替わり<br>パスタ<br>(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。

