

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
10/18 (日)	もやしと 挽肉と玉子の 中華風炒め		コロケ 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
	587 kcal		869 kcal	881 kcal	747 kcal	739 kcal
10/19 (月)	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	チキンソーテ ピリ辛ソース
	676 kcal		495 kcal	663 kcal	836 kcal	657 kcal
10/20 (火)	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
	667 kcal		854 kcal	677 kcal	567 kcal	731 kcal
10/21 (水)	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
	586 kcal		423 kcal	690 kcal	548 kcal	931 kcal
10/22 (木)	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
	559 kcal		472 kcal	559 kcal	622 kcal	665 kcal
10/23 (金)	豆腐と野菜の 韓国風		ピビンバ	サーモンの ごま味噌焼き	チーズ ハンバーグ	八宝菜
	493 kcal		741 kcal	541 kcal	775 kcal	616 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。

