

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
11/22 (日)	鮭の塩焼き		親子丼	春巻き	おろしとんかつ	鮭とコーンの クリーム煮
	493 kcal		765 kcal	850 kcal	769 kcal	651 kcal
11/23 (月)	雑炊		スパゲッティー ポロネーズ	豆腐ステーキ 肉味噌あん	麻婆茄子	エビフライ
	499 kcal		577 kcal	674 kcal	607 kcal	708 kcal
11/24 (火)	鯖の土佐煮		タンメン	白身魚フライ	チキンの トマト煮	ポークソテー 和風ソース
	555 kcal		452 kcal	623 kcal	724 kcal	746 kcal
11/25 (水)	鶏肉と大根の 煮物		オムライス ハヤシソース	シュウマイの 酢豚風	サーモンの みぞれ煮	油淋鶏
	536 kcal		624 kcal	710 kcal	601 kcal	753 kcal
11/26 (木)	豚肉と 厚揚げの キノコあん		ぶっかけうどん (温)	鶏肉と根菜と コンニャクの 旨煮	すき焼き風 ハンバーグ 温玉のせ	魚の唐揚げ 甘酢野菜 あんかけ
	779 kcal		507 kcal	621 kcal	799 kcal	554 kcal
11/27 (金)	湯豆腐 (チキン入り)		天丼	チキンの 味噌焼き	ナスの ミートグラタン	サーモンと 野菜の チリソース
	588 kcal		726 kcal	655 kcal	739 kcal	588 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。

