

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
12/6 (日)	豚肉ときのこの 玉子炒め		スパゲティ カルボナーラ	チキンのカレーク リーム煮	カツ皿	鮭の マヨネーズ焼き
	609 kcal		944 kcal	675 kcal	823 kcal	630 kcal
12/7 (月)	鶏肉の クリーム煮		他人丼	白身魚の 葱味噌焼き	チキンソテー	きのこ サーモンの ドリア
	673 kcal		569 kcal	508 kcal	620 kcal	630 kcal
12/8 (火)	鶏肉の玉子とじ		鶏肉と茸の 和風ピラフ	肉豆腐	サーモンソテー キノコソース	和風ハンバーグ ステーキ
	611 kcal		543 kcal	755 kcal	544 kcal	701 kcal
12/9 (水)	鯖の味噌煮		とろろ きつねうどん	鶏肉のグリル 和風きのこ ソース	ピーマンの 肉詰め	回鍋肉 (ホイコーロー)
	560 kcal		417 kcal	667 kcal	620 kcal	741 kcal
12/10 (木)	豚肉と野菜の カレー炒め		中華丼	煮込み ハンバーグ	若鶏のみぞれ煮	白身魚の 野菜チーズ焼き
	744 kcal		732 kcal	699 kcal	785 kcal	570 kcal
12/11 (金)	さつま揚げと 里芋の田舎煮		豚骨ラーメン	豚肉と キャベツの スタミナ炒め	ネギトロ丼	豚肉の焼きカツ
	471 kcal	496 kcal	706 kcal	627 kcal	777 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。

