



# 今週のカフェテリアメニュー

## 7月17日(月)~7月21日(金)



		／17日(月)	／18日(火)	／19日(水)	／20日(木)	／21日(金)
おすすめメニュー		<b>海の日</b> 	<b>広東風 五目焼きそば</b> <b>420円</b> 532kcal 塩分3.0g	<b>ヒレカツ</b> <b>360円</b> 309kcal 塩分1.0g	<b>鶏の生姜焼き 薬味のせ</b> <b>360円</b> 235kcal 塩分1.2g	<b>ビーフカレー</b> <b>470円</b> 690kcal 塩分2.8g
			<b>チキンソテーの サラダ仕立て</b> 単品 319kcal 塩分1.1g 御飯(小) 602kcal 塩分3.4g 御飯(中) 726kcal 塩分3.4g	<b>根菜のポトフ</b> 単品 252kcal 塩分2.2g 御飯(小) 531kcal 塩分4.0g 御飯(中) 655kcal 塩分4.0g	<b>サバの南蛮漬け</b> 単品 348kcal 塩分1.4g 御飯(小) 615kcal 塩分3.2g 御飯(中) 739kcal 塩分3.2g	<b>蒸し鶏と温野菜の 胡麻だれがけ</b> 単品 300kcal 塩分1.2g 御飯(小) 567kcal 塩分3.0g 御飯(中) 691kcal 塩分3.0g
ヘルシーメニュー	330円		<b>チーズインハンバーグ</b> 319kcal 塩分2.4g	<b>チキン 明太子マヨネーズ焼き</b> 315kcal 塩分1.4g	<b>ネギ味噌カツ</b> 400kcal 塩分1.8g	<b>牛肉コロッケと ピーマン肉詰めフライ</b> 288kcal 塩分1.7g
			<b>アジフライ</b> 283kcal 塩分1.1g	<b>フリの照り焼き</b> 330kcal 塩分0.7g	<b>辛口麻婆豆腐</b> 212kcal 塩分1.3g	<b>鮭の塩焼き</b> 196kcal 塩分0.6g
メインディッシュ	350円 290円		<b>にらおやき</b> 195kcal 塩分1.5g	<b>鶏肉と大根の煮物</b> 100kcal 塩分1.1g	<b>揚げ焼売</b> 285kcal 塩分1.5g	<b>木耳と卵の炒め物</b> 157kcal 塩分0.7g
サブディッシュ	170円					

※ 小鉢は全品80円になります。

◆ 当店は、国産米を使用しております。

### ヘルシーメニュー 好評販売中です。

