

9月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）				K c a l 塩分量 g	定食B（420円）				K c a l 塩分量 g
3	月	休業									
4	火										
5	水	主菜	白身魚の粒マスタード焼き	ごはん	765	主菜	とんこつラーメン	ごはん	837		
		副菜	しめじといんげんの黒胡椒炒め	スープ	3.5	副菜	もやしナムル		7.1		
6	木	主菜	ハンバーグ照焼きソース	ごはん	919	主菜	レッドチキンカレー		700		
		副菜	マカロニサラダ	スープ	3.8	副菜	シーザーサラダ	スープ	4.3		
7	金	主菜	若鶏の唐揚げ	ごはん	859	主菜	かつ丼		899		
		副菜	春雨の中華和え	すまし汁	2.9	副菜	しらす豆腐サラダ	すまし汁	3.1		
8	土										
9	日										
10	月	主菜	サバのカレー風味焼き	ごはん	846	主菜	若鶏の竜田揚げ	ごはん	1102		
		副菜	根菜きんぴら	味噌汁	3.9	副菜	スパゲティサラダ	味噌汁	3.4		
11	火	主菜	チンジャオロース	ごはん	748	主菜	天丼		882		
		副菜	ショウロンボウ	味噌汁	3.4	副菜	豆腐としめじのピリ辛煮	味噌汁	4.9		
12	水	主菜	とんかつ	ごはん	793	主菜	チャーシュー麺	ごはん	810		
		副菜	白菜とちくわの辛子和え	すまし汁	2.2	副菜	もやしナムル		7.5		
13	木	主菜	海鮮フライタルタルソース	ごはん	697	主菜	牛焼肉丼		738		
		副菜	韓国風のり和え	スープ	2.5	副菜	温玉ほうれん草サラダ	スープ	3.7		
14	金	主菜	ポークソテーガーリックソース	ごはん	908	主菜	海鮮あんかけやきそば		763		
		副菜	さつまいもサラダ	味噌汁	3.3	副菜	揚げ餃子	味噌汁	3.7		
15	土										
16	日										
17	月										
18	火	主菜	油淋鶏	ごはん	868	主菜	豚肉のピザ風焼き	ごはん	828		
		副菜	野菜ナムル	スープ	3.2	副菜	コーンサラダ	スープ	3.1		
19	水	主菜	ミックスフライ	五目ごはん	736	主菜	もやしあんかけラーメン	五目ごはん	957		
		副菜	大根の昆布和え	味噌汁	4.2	副菜		漬物	8.4		
20	木	主菜	ポークソテー黒胡椒ソース	ごはん	818	主菜	ココナッツビーフカレー		850		
		副菜	青菜のみそバター炒め	スープ	4.3	副菜	オニオンフライサラダ	スープ	4.9		
21	金	主菜	照焼きチキン	ごはん	856	主菜	オムライス		784		
		副菜	レーズンと白菜のドレッシング和え	スープ	4.3	副菜	グリーンサラダ	スープ	4		
22	土										
23	日										
24	月	休業									
25	火										
26	水										
27	木										
28	金										

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
※定食は数に限りがありますのでご了承ください

健康一口メモ

9月上旬はまだまだ残暑が厳しいですが、下旬にもなると徐々に気温が下がってくるとおもいます。
急な外気温の変化により、身体の調子が悪くなりやすい時期でもあります。今までの暑さによる疲れや、日ごろの疲れ、
ストレス、食生活の乱れがプラスされると、さらに症状が表れやすくなります。夏バテにならなかった人でも十分気をつけましょう。

体の調子を崩さないために

- ☆バランスのよい食事をし、栄養をしっかり摂りましょう
- ☆生活リズムを整え、身の回りを清潔にしておきましょう
- ☆運動をして気温差に負けない体力をつけましょう

旬の食材 さつまいも・ごぼう・なす・人参・まつたけ・あゆ・かます・さけ・さば

