

3月日替り・週替りメニュー



定食のご飯は、
玄米 or 白米をお選び頂けます！

	月	火	水	木	金	土
日替りヘルシー定食	🍴	🍴	1 豚しゃぶと野菜のおろし添え	2 たらの野菜蒸し	3 鶏肉ごまだれ焼き	4 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
日替りヘルシー定食	6 鯖の竜田揚げ風	7 豆腐のかにあんかけ	8 鯖のみそチーズ焼き	9 豚肉とネギのオイスター炒め	10 白身魚の蒸し焼きイタリアンソース	11 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
日替りヘルシー定食	13 ヘルシー坦々	14 タンドリーアスパラチキン	15 ジャガ芋と鯖の梅蒸し	16 キャベツと厚揚げの柚子胡椒風味	17 鯖のソテー粒マスタードソース	18 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
日替りヘルシー定食	20 定休日	21 和風麻婆豆腐	22 鯖のネギ味噌焼き	23 豚肉とわかめのジンジャー炒め	24 白身魚のキノコあんかけ	25 ヘルシー定食お休み
週替りメニュー	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
日替りヘルシー定食	27 ポークソテーのホットサラダ	28 白身魚と小松菜の柚子胡椒炒め	29 塩回鍋肉	30 牛肉とれんこんのミルフィーユトマトソース	31 かぼちゃと豚肉のオイスターソース	🍴
週替りメニュー	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴
	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴	🍴