



# 月間メニュー

ランチメニューは エネルギー:600~700kcal(ごはん180g)、塩分量:3.0g未満 ご飯の量が選べます! 税込価格

週替わり	ヘルスアップ ランチ 960円	1/6~9 主食・主菜・副菜を そろえよう	1/13~16 たんぱく質を しっかり摂る	1/20~23 カルシウム・ ビタミンDを摂る	1/27~30 特別テーマ 感染症を予防する ビタミンA・C・Eが摂れるメニュー
	今月のテーマ フレイル予防で 健康寿命を延ばそう  ごはん・汁物 プチデザート・飲み物付	ポークソテー ゆず味噌バターソース  れんこんと水菜の 塩麹ドレッシング  かぶの生姜カニカマあん	鶏肉のソテー カプレーゼソース  厚揚げのごまサラダ  野菜ときのこの 白ワイン煮	豆腐 鶏メ  小松 チ  冬野菜	粉焼 ース  カツの サラダ  の かし
週替わり ランチ 840円	豆乳ピリ辛みそ つけうどん	くらら ロコモコ	牛ごぼう うどん	トマトみそ ラーメン	

**臨時休業**  
1/20~30

曜日替わり	火木金	火	水曜ランチ	木	金
	一汁三菜 840円	1/6 ミートボール カレー風味	1/7 しゃきしゃきレンコンの タコライス	1/8 さわらのから揚げネ ギだれかけ	1/9 鶏肉の 明太マヨ焼き
	一汁二菜 720円	1/13 豚しゃぶの ゴマ味噌だれ	1/14 豆乳のカルボナー ラ風パスタ	1/15 豆腐とエビの チリソース	1/16 鶏竜田揚げ
	水曜ランチ 840円	1/20 ミートボール カレー風味	1/21	1/22	1/23 鶏肉の 明太マヨ焼き
	副菜等は メニューボード 表示	1/27 豚しゃぶの ゴマ味噌だれ	臨時休業 1/20~30		1/30 鶏竜田揚げ
		2/3 			2/6 

毎日	くららカレー 840円 低脂肪で蛋白質と 野菜タップリ!	オリジナルスイーツ 400円 各種飲み物 200円~
----	---------------------------------------	-------------------------------------

information

- ・年末年始休業 12/26~1/5
- ・1/27 減塩・適塩体験の日



AOGIRI1970

■アレルギー表示(8品目)、詳細なエネルギー・塩分量はレストラン前メニューボードに表示

↑月間メニュー