

美笑の日替りランチ（おかず） 460円（税込）

ご予約は午前9時までに（数量限定）

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
なすの肉みそかけ 煮合わせ 高野の卵とじ 416kcal	焼き魚のとろろ 親子丼煮 ブロッコリーと豆サラダ 381Kcal	冷しゃぶ風 ギョーザフライ イカとチンゲン菜の炒め物 370Kcal	鶏の唐揚げ スパゲティソテー キャベツの卵とじ 466Kcal	アジのゆかり焼き さつまいもの肉じゃが お野菜ビーフン 386Kcal	豚と野菜の甘辛煮 かぼちゃコロッケ ニラとイカの炒め物 365Kcal
9	10	11	12	13	14
トンカツの味噌かけ なすのおかか煮 じゃが芋の金平 424kcal	肉じゃが 白身フライ なすの揚げ煮 412kcal	カレーのネギポン酢かけ 切り干し大根煮 マカロニサラダ 375Kcal	豚肉の焼き肉風炒め 厚揚げと里芋の土佐煮 揚げシューマイ 396kcal	太刀魚の塩焼き 白菜の卵とじ 鶏の竜田揚げ 372cal	鶏つくね団子煮 こんにゃくの金平炒め 野菜コロッケ 369Kcal
16	17	18	19	20	21
きのこの玉子焼き ごぼう天煮 魚の塩焼き 352Kcal	焼き魚の甘酢漬け 鶏ごぼう煮 キャベツとウインナー煮 373kcal	牛肉のすき煮 煮合わせ たくあんのごま酢和え 367Kcal	鯖の味噌煮 さつま芋の野菜あん 大根のおかか炒め 360Kcal	鶏の照り煮 豆腐と小松菜の炒め煮 白菜の酢の物 423Kcal	牛肉の玉子とじ なすのチリソース インゲンとひじき煮 375Kcal
23	24	25	26	27	28
肉じゃがコロッケ 鮭のマリネ 大根サラダ 438kcal	揚げアジに大根おろし添え 玉子ロール カリフラワーの梅マヨ和え 412Kcal	豚こまの麻婆豆腐 大根のカニカマあん オムレツ 409Kcal	鶏唐の柚子酢漬け 五目煮豆 マカロニツナサラダ 461kcal	メバルの煮付け 肉団子の甘酢 煮合わせ 373Kcal	ミートボールと野菜のポトフ 魚のマリネ カリフラワーのサラダ 369kcal
30	 雨の季節も水分補給を 心がけましょう。  				
鯖の天ぷら ちくわとひじき煮 高野煮 381kcal					

日替わりランチは仕入れの都合上内容変更もあります ※ご飯は（別途料金）選べます