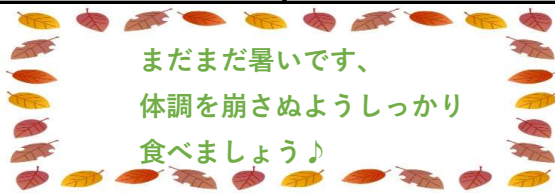


## 10月美笑の日替りランチ（おかず） 480円（税込）

ご予約は午前9時までに（数量限定）

| 月                                                                                                                                | 火                                                | 水                                                 | 木                                                   | 金                                                   | 土                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>まだまだ暑いですが、<br/>体調を崩さぬようしっかり<br/>食べましょう♪</p> |                                                  | 1                                                 | 2                                                   | 3                                                   | 4                                                                                     |
|                                                                                                                                  |                                                  | <b>鮭の揚げ漬け</b><br>さつま芋と糸昆布<br>イカの酢みそ和え<br>353kcal  | <b>牛肉の玉子とじ</b><br>煮合わせ<br>ブロッコリーとエビのサラダ<br>372kcal  | <b>イワシの蒲焼き</b><br>鶏とごぼう天煮<br>ほうれん草の五色和え<br>405kcal  | <b>麻婆ナス</b><br>きのこ玉子焼きあんかけ<br>ニラと玉ねぎの炒め物<br>364kcal                                   |
| 6                                                                                                                                | 7                                                | 8                                                 | 9                                                   | 10                                                  | 11                                                                                    |
| <b>チキンマリネ</b><br>大根とあさりのコンソメ煮<br>さつま芋サラダ<br>440kcal                                                                              | <b>豚ともやしのごま油炒め</b><br>野菜コロツケ<br>金平ゴボウ<br>367kcal | <b>鯖の味噌煮</b><br>ささみフライ<br>きのこソテー<br>380kcal       | <b>トンカツの甘酢かけ</b><br>じゃがいもベーコン<br>レンコンサラダ<br>451kcal | <b>白身魚の天ぷら</b><br>切り干し大根<br>野菜のマリネ<br>362kcal       | <b>チキンソテーおろしかけ</b><br>里芋のきのこあん<br>マカロニサラダ<br>438kcal                                  |
| 13                                                                                                                               | 14                                               | 15                                                | 16                                                  | 17                                                  | 18                                                                                    |
| <b>お休み</b><br>                                  | <b>アジのかば焼き</b><br>高野含め煮<br>白菜の柚子和え<br>377kcal    | <b>肉じゃが煮</b><br>ニラのチャンプル<br>山芋の三色和え<br>384kcal    | <b>メンチカツのごまソース</b><br>なすの甘煮<br>さつま芋サラダ<br>428kcal   | <b>カレーの唐揚げ</b><br>さつま芋甘酢あん<br>こんにゃく金平<br>352Kcal    | <b>豚肉の焼き肉炒め</b><br>五目金平<br>大根と干しエビ煮<br>414Kcal                                        |
| 20                                                                                                                               | 21                                               | 22                                                | 23                                                  | 24                                                  | 25                                                                                    |
| <b>ミートオムレツ</b><br>イカの中華炒め<br>じゃが芋の磯サラダ<br>396kcal                                                                                | <b>タラの甘酢あんかけ</b><br>厚揚げの煮物<br>マカロニサラダ<br>343kcal | <b>牛と大根の甘辛煮</b><br>きのこのソテー<br>ポテトサラダ<br>365kcal   | <b>ポークチャップソテー</b><br>大根のスープ煮<br>ミックスサラダ<br>420kcal  | <b>鶏つくね団子煮</b><br>揚げ出し豆腐甘酢あん<br>もやし中華酢<br>376kcal   | <b>ポークチャップソテー</b><br>大根のスープ煮<br>ミックスサラダ<br>420kcal                                    |
| 27                                                                                                                               | 28                                               | 29                                                | 30                                                  | 31                                                  |  |
| <b>鯖のねぎ味噌焼き</b><br>五目金平<br>ちくわの南蛮漬け<br>359Kcal                                                                                   | <b>鶏肉の揚げ煮</b><br>高野豆腐のあんかけ<br>小松菜の卵炒め<br>392Kcal | <b>豆腐ハンバーグ</b><br>白菜のベーコン煮<br>パンプキンサラダ<br>417Kcal | <b>鮭の塩焼き</b><br>金平ゴボウ<br>もやしのごま和え<br>382Kcal        | <b>豚肉の玉子とじ</b><br>カレーの竜田揚げ<br>切り干し大根の酢の物<br>421Kcal |                                                                                       |

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