

11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
 November					
きのこはお腹の中を きれいにしてくれます♪					1 揚げイワシのきのこおろし オムレットマトソース インゲンの炒り煮 344Kcal
3	4	5	6	7	8
お休み 	鶏つくねの洋風煮 金平ゴボウ キャベツのツナ和え 291kcal	かぼちゃコロッケ 豚と小松菜の炒め煮 白菜のフレンチサラダ 304kcal	鶏の南蛮漬け じゃが芋の明太マヨソース ほうれん草と卵の和え物 342kcal	鮭の照りたれ さつま芋の昆布煮 ニラ玉子 285kcal	メンチカツ 高野と野菜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 352kcal
10	11	12	13	14	15
豚ときのこのソテー ちくわじゃが 白菜の柚子和え 261kcal	鯖の唐揚げ 大根とひじき煮 きゅうりの酢の物 240kcal	ハンバーグのきのこあん 野菜とビーフンの炒め物 パンプキン豆サラダ 421kcal	豚こまの麻婆ナス じゃが芋のコンソメ煮 大根の玉子あかけ 419kcal	アジの塩焼き 煮しめ レンコンの天ぷら 368Kcal	白菜と豚のクリーム煮 野菜コロッケ 大根のたらこ炒め 276Kcal
17	18	19	20	21	22
鶏の唐揚げカレー風味 高野と野菜煮 ブレーンオムレツ 444kcal	カレーの揚げ煮 ハムサラダフライ 切干と大根菜の炒り煮 365kcal	牛肉と大根のやわらか煮 きのこのバター醤油炒め ポテトサラダ 321kcal	鯖の塩焼き さつま芋とひじきの煮物 なすの含め煮 336kcal	ささみカツ 厚揚げの炒め煮 大根のカニカマあかけ 364Kcal	赤魚の野菜あかけ 筑前煮 マカロニサラダ 321Kcal
24	25	26	27	28	29
お休み	酢豚 揚げギョーザ 青菜とササミのサラダ 415Kcal	鶏つくねと冬野菜煮 豆腐のたらこ炒め さつま芋のサラダ 328Kcal	タラの天ぷらおろしあん 肉ごぼう さつま芋の甘煮 319Kcal	豚肉の生姜焼き 青菜の玉子炒め スバゲッターサラダ 341Kcal	ミートボールのシチュー煮 りんごのサラダ 白菜のおかか和え 353Kcal

11月美笑の日替りランチ（おかず） 4 8 0 円（税込）

まだまだ暑いです、体調を崩さぬよう
しっかり食べましょう♪