

## 2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
 寒い2月、冬野菜をたくさん 食べて乗り切りましょう♪			嫌な鬼を 退治しよう！		
2	3	4	5	6	7
アジの南蛮漬け 高野の玉子とじ 大根とカニカマの和え物 341kcal	鰯の照り焼き えのきの卵とじ キャベツのごま和え 347kcal	中華風煮 厚揚げと竹の子煮 わかめのサラダ 386kcal	太刀魚の唐揚げマリネソース ひじき煮 里芋のサラダ 410kcal	オムレツの野菜あんかけ レンコンのおかか煮 キャベツの春雨サラダ 345kcal	鶏のおろし煮 ポテトサラダ 菜の花のおかか和え 407Kcal
9	10	11	12	13	14
豚とインゲンの甘辛煮 さつま芋のレモン煮 大豆のサラダ 391kcal	白身魚の甘酢あん 小松菜のおひたし マカロニサラダ 379Kcal		豚とキャベツの辛味炒め 揚げごぼうサラダ きんぴら大根 407kcal	ハンバーグカレーソース イカと里芋煮 白菜のフレンチサラダ 425kcal	チンジャオロース 里芋の揚げ煮 大根のさつと煮 407Kcal
16	17	18	19	20	21
鮭のきのこあんかけ 五目煮 じゃが芋のたらこ和え 342cal	八宝菜 おくらとソーセージの炒め物 大豆の煮物 437kcal	アジフライタルタル添え せんまいと豚の炒め物 大根とカニカマの酢の物 372Kcal	チキン竜田揚げ プロッコリーのかに玉あんかけ レンコン金平 412cal	マーボー春雨 大根サラダ 白和え 326Kcal	豚とニンニク茎の炒め物 じゃが芋の旨煮 油揚げのごま酢 363Kcal
23	24	25	26	27	28
	鶏の唐揚げ 炒り豆腐 若竹煮 442Kcal	なすと豚の揚げ漬け 揚げ出し豆腐 インゲンごま味噌和え 345Kcal	鮭の酢豚風 野菜サラダ ほうれん草お浸し 328Kcal	コーンコロッケ 春雨の炒め煮 かぼちゃのレーズンマヨ 347Kcal	豚しゃぶのごまたれ じゃが芋とちくわ煮 菜の花のごま和え 352Kcal

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