

2019年11月特別メニュー 手作りの「Hotする」美味しさをご賞味ください!

《手作りおかず》
日替わり定食



《手作り》カレーライス



《手作りかき揚げ》
天ぷらうどん



《手作りチャーシュー》
ラーメン



手作りだから!
添加物・
塩分控えめ
ヘルシー
メニュー

2019年11月 日替わり定食				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1
				♪チキン南蛮 ♪お浸し 439Kcal 塩分2.6g
4	5	6	7	8
	♪天丼 ♪ひじき煮 619Kcal 塩分3.6g	♪チキントマト煮 ♪ポトフ 542Kcal 塩分3.5g	♪あじの南蛮漬け ♪厚焼き玉子 439Kcal 塩分2.7g	♪ハンバーグデミソース ♪スパソテー添え 419Kcal 塩分2.9g
11	12	13	14	15
♪豆腐ハンバーグ ♪炊き合わせ 301Kcal 塩分1.8g	♪鯖香味揚げカレー風味 ♪れんこんの金平 406Kcal 塩分1.6g	♪ささみしそフライ ♪ごま和え 469Kcal 塩分1.7g	♪ポークソテートマトソース ♪ポテト添え 277Kcal 塩分1.7g	♪鶏の唐揚げ ♪もやしナムル 498Kcal 塩分3.0g
18	19	20	21	22
♪生姜焼き ♪切干大根煮 469Kcal 塩分3.2g	♪ソースかつ丼 ♪ピーマンおかか和え 887Kcal 5.4g	♪タラの野菜蒸し包み焼 ♪きくらげのごま油炒め 167Kcal 塩分1.6g	♪タンドリーチキン ♪ごろごろ野菜添え 244Kcal 塩分2.2g	♪ホキ白身魚フライタルタルソース 218Kcal 塩分1.7g
25	26	27	28	29
♪豚肉のしめじ巻き ♪大根の煮物 330Kcal 塩分2.1g	♪揚げ鶏のボン酢和え ♪小松菜の煮浸し 501Kcal 塩分2.6g	♪秋の実つくね ♪れんこん塩昆布和え 343Kcal 2.5g	♪とんかつ ♪ブロッコリーサラダ 494Kcal 塩分1.2g	♪牛皿 ♪春菊のお浸し 468Kcal 塩分2.8g

MENU

日替わり定食	580円
カレーライス	560円
カツカレー	720円
ラーメン	470円
みそラーメン	510円
天ぷらうどん	470円
かけうどん	410円

(麺大盛100円)
価格はすべて「税込み」です。

☕ UCCコーヒー
100円

長野県総合教育センター3F
レストラン温故