GOOD TIME LIVING

栄養バランスのいい旬の味を
お召しあがりください！ RESTAURANT MISORA

3月14日(日)～3月20日(土)

	3月14日(日)	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)
朝食 A	カリフラワーのグラタン 南瓜のサラダ パン キャベツとインゲンのスープ 562kcal /3.8g	ホットケーキ／野菜の豆乳煮 彩りマリネ フルーツポンチ 478kcal /2.2g	マッシュポテトのオーブン焼き レッドオニオンサラダ パン 具だくさんスープ 461kcal /2.9g	洋風玉子焼き＆キャベツのソテー カリフラワーのレモン風味サラダ パン ベジタブルスープ 402kcal /2.5g	パストラミビーフのサラダ コーンとピーマンのソテー パン じゃが芋のポタージュスープ 439kcal /2.8g	フランクフルト野菜添え ポテトサラダ パン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのスープ 552kcal /3.1g	チリコンカン ジュリアンサラダ パン 絹さやのスープ 466kcal /2.5g
朝食 B	骨まで食べられるニシンの塩焼き 南瓜のサラダ ごはん 納豆 味噌汁 496kcal /2.7g	玉子焼きのなめ茸あんかけ 彩りマリネ ごはん 小付 味噌汁 486kcal /3.4g	豆腐とすり身の小判焼きおろし醤油 レッドオニオンサラダ ごはん 小付 味噌汁 423kcal /3.9g	鶏肉・厚揚・煮豆 朝食3点盛り カリフラワーのレモン風味サラダ ごはん 小付 味噌汁 403kcal /2.5g	たらこ雑炊 コーンとピーマンのソテー 小付 320kcal /3.2g	いわしの生姜煮 ポテトサラダ ごはん 小付 味噌汁 432kcal /2.8g	だし巻き卵と肉団子 ジュリアンサラダ ごはん 小付 味噌汁 431kcal /3.1g
昼食 A	鮭のムニエル 菜の花のソテー 白菜のコールスローサラダ ごはん スープ デザート 709kcal /2.8g	ほきの黄金焼き れんこんの金平 いんげんのお浸し ごはん 味噌汁 香の物 450kcal /4.3g	シルバー 白身魚の煮付け 肉団子と野菜の煮物 たたき胡瓜 ごはん 吸い物 デザート 478kcal /3.1g	デザートの日 さわらの柚子醤油焼き 大根のあんかけ わかめの生姜酢 ごはん 吸い物 カステラ 504kcal /4.0g	赤魚の粕漬け焼き 温奴 春雨サラダ ごはん 味噌汁 香の物 450kcal /3.6g	半熟玉子 しらす温玉丼 白菜のとろろ昆布和え 吸い物 香の物 378kcal /3.2g	おかめそば ほうれん草の落花生和え デザート 486kcal /6.2g
昼食 B	オムライス 人気 白菜のコールスローサラダ スープ デザート 628kcal /3.6g	豚肉のケチャップ炒め れんこんの金平 いんげんのお浸し ごはん 味噌汁 香の物 585kcal /3.9g	薬膳麺 健康メニュー 肉団子と野菜の煮物 デザート 480kcal /6.1g	肉じゃが 大根のあんかけ わかめの生姜酢 ごはん 吸い物 カステラ 499kcal /3.1g	メンチカツ 人気 温奴 春雨サラダ ごはん 味噌汁 香の物 679kcal /4.3g	つくね焼 きのこのソテー 白菜のとろろ昆布和え ごはん 吸い物 香の物 458kcal /3.7g	豚肉の甘辛炒め 白滝の炒り煮 ほうれん草の落花生和え ごはん 味噌汁 デザート 628kcal /3.3g
夕食 A	メバルの唐揚げ いかと里芋の柔らか煮 蟹入り酢の物 ごはん 味噌汁 香の物 468kcal /4.0g	ゆかりごはん／さばの味噌煮 ひじきの煮物 ブロッコリーミモザ和え 吸い物 フルーツ 613kcal /3.9g	さんまのみりん焼き 人参とちくわの青のり炒め 卵豆腐 ごはん 味噌汁 香の物 589kcal /4.5g	太刀魚の蒲焼風 焼き茄子 小松菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁 香の物 550kcal /3.8g	ぶりの甘酢あんかけ かぶの蟹あんかけ 春菊の胡麻和え ごはん 吸い物 フルーツ 463kcal /2.7g	助六寿司 大学南瓜 胡瓜のわさび和え 味噌汁 フルーツ 662kcal /4.7g	かれいの照り焼き 高野豆腐の煮物 長芋の酢の物 ごはん 吸い物 香の物 410kcal /3.6g
夕食 B	豚肉の塩麹焼き いかと里芋の柔らか煮 蟹入り酢の物 ごはん 味噌汁 香の物 535kcal /4.0g	ゆかりごはん／鶏肉の治部煮 ひじきの煮物 ブロッコリーミモザ和え 吸い物 フルーツ 533kcal /4.0g	ヒレカツ 人気 人参とちくわの青のり炒め 卵豆腐 ごはん 味噌汁 香の物 634kcal /3.8g	鶏肉の焦がし黒醤油ソース 焼き茄子 小松菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁 香の物 478kcal /3.7g	豚肉のピカタ かぶの蟹あんかけ 春菊の胡麻和え ごはん 吸い物 フルーツ 616kcal /2.6g	牛肉の大和煮 大学南瓜 胡瓜のわさび和え ごはん 味噌汁 フルーツ 564kcal /3.5g	鶏肉のハーブソルト焼き 高野豆腐の煮物 長芋の酢の物 ごはん 吸い物 香の物 434kcal /3.2g
							追加 小皿刺身の日(NEW) ほたてのお刺身 追加料金500円（税抜）

グッドタイムリビング 町田中町