



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7日(日)~3月13日(土)

3月7日(日)		3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)		3月13日(土)	
朝食	A スクランブルエッグ	A 長ねぎとベーコンの グラタン		A 香味根菜の ミネストローネ	コンミート	A 野菜の炒めもの		A はんぺんと野菜の チーズ焼き	A オムレツ＆ キャベツのソテー		A スモークサーモン サラダ仕立て		
	カリフラワーのドレッシング和え パン マッシュルームスープ	グリーンサラダ パン コロコロ野菜スープ		海藻サラダ パン パナナ		ブロッコリーとトマトのサラダ パン 豆乳スープ		ツナとお豆のサラダ パン ポトフスープ	スパゲティサラダ パン ほうれん草のスープ		小松菜のソテー パン 卵とエリンギのスープ		
	471kcal /3.2g	471kcal /3.2g		457kcal /2.2g		432kcal /3.0g		542kcal /3.2g	413kcal /3.1g		394kcal /2.6g		
昼食	B 五目巾着含め煮	B しらすの卵とじ		B がんもどきの煮物		B さばのおかか煮と 厚焼き玉子		B 中華粥	B 焼きからふと ししゃも		B 笹かま＆ 焼きたらこ		
	カリフラワーのドレッシング和え ごはん 納豆 味噌汁	グリーンサラダ ごはん 小付 味噌汁		海藻サラダ ごはん 小付 味噌汁		ブロッコリーとトマトのサラダ ごはん 小付 味噌汁		ツナとお豆のサラダ 小付	スパゲティサラダ ごはん 小付 味噌汁		小松菜のソテー ごはん 小付 味噌汁		
	397kcal /3.0g	359kcal /3.4g		445kcal /2.9g		433kcal /2.5g		317kcal /2.7g	412kcal /3.1g		342kcal /3.3g		
夕食	A 赤魚のみりん焼き	A ほきの煮付け		A 干草焼き		A 太刀魚の しそ風味焼き		A 白身魚の バター醤油焼き	A さわらの生姜煮		A あじの香り漬け焼き		
	蒸しシュウマイ もやしのナムル ごはん 吸い物 デザート	白菜とハムソテー クラゲと胡瓜の和え物 ごはん 味噌汁 香の物		かぼちゃのいとこ煮 クラゲと胡瓜の和え物 ごはん 味噌汁 香の物		白滝とあさりの煮物 菜の花の胡麻和え ごはん 味噌汁 デザート		根菜の金平 ピクルス ごはん スープ エクレア	竹輪と昆布の煮物 グリーン野菜とトマトのサラダ ごはん 吸い物 デザート		茄子と車麩の煮物 胡瓜と湯葉の酢の物 ごはん 味噌汁 香の物		
	612kcal /4.2g	398kcal /3.9g		498kcal /3.9g		558kcal /3.2g		597kcal /3.6g	492kcal /3.1g		458kcal /4.0g		
夕食	B 塩野菜ラーメン	B 麻婆丼		B 鶏肉の五香粉焼き		B かき揚げうどん		B サンドイッチ 盛り合わせ	B ビーフカレーライス		B 鶏肉のレモン蒸し 中華ソースがけ		
	蒸しシュウマイ デザート	クラゲと胡瓜の和え物 味噌汁 香の物		かぼちゃのいとこ煮 焼き葱のなめ茸和え ごはん 味噌汁 香の物		菜の花の胡麻和え デザート		ピクルス スープ エクレア	グリーン野菜とトマトのサラダ スープ デザート		茄子と車麩の煮物 胡瓜と湯葉の酢の物 ごはん 味噌汁 香の物		
	694kcal /6.8g	510kcal /3.9g		509kcal /3.6g		579kcal /6.2g		633kcal /3.7g	592kcal /3.8g		523kcal /4.1g		
夕食	A かさごの 南蛮ソースがけ	A さんまの 香味醤油焼き		A 菜飯／青ヒラスの 粕漬け焼き		A まぐろたたき丼		A カラスガレイの タルタルソース焼き	A 金目鯛のねぎ蒸し		A カニクリームコロッケ		
	きのこの金平風 チンゲン菜といかの和え物 ごはん 味噌汁 香の物	さつま芋のレモン煮 ほうれん草のお浸し ごはん 吸い物 フルーツ		ふろふき大根 めかぶの酢の物 吸い物 フルーツ		いんげんの柚子胡椒マヨ和え ふくさ蒸し 吸い物 香の物		白菜と厚揚げの煮物 春菊のくるみ和え ごはん 味噌汁 香の物	アスパラと茸のソテー 納豆 ごはん 味噌汁 香の物		牛蒡とベーコン炒め煮 チーズ風味の生野菜サラダ ごはん スープ フルーツ		
	463kcal /3.8g	529kcal /2.7g		489kcal /3.1g		462kcal /3.5g		573kcal /3.0g	440kcal /3.6g		658kcal /3.4g		
夕食	B 鶏肉の蒸し煮 彩りあんかけ	B 牛肉と野菜の 焚き合わせ		B 菜飯／豚肉の わさび醤油焼き		B 牛肉とくわいの オイスター炒め		B 焼鳥風野菜添え	B 豚の角煮		B ミートローフ		
	きのこの金平風 チンゲン菜といかの和え物 ごはん 味噌汁 香の物	さつま芋のレモン煮 ほうれん草のお浸し ごはん 吸い物 フルーツ		ふろふき大根 めかぶの酢の物 吸い物 フルーツ		いんげんの柚子胡椒マヨ和え ふくさ蒸し ごはん 吸い物 香の物		白菜と厚揚げの煮物 春菊のくるみ和え ごはん 味噌汁 香の物	アスパラと茸のソテー 納豆 ごはん 味噌汁 香の物		牛蒡とベーコン炒め煮 チーズ風味の生野菜サラダ ごはん スープ フルーツ		
	458kcal /3.9g	448kcal /2.5g		551kcal /3.5g		547kcal /3.8g		529kcal /3.4g	584kcal /4.0g		690kcal /3.7g		
								C 国産牛 サーロインステーキ					
								白菜と厚揚げの煮物 春菊のくるみ和え ごはん 味噌汁 香の物		課金 +2,000円 (税抜)			
								796kcal /3.9g					

グッドタイムリビング 町田中町