

## 10月美笑の日替りランチ（おかず） 460円（税込）

ご予約は午前9時までに（数量限定）

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> <b>鮭の揚げ漬け</b> さつま芋と糸昆布 イカの酢みそ和え <b>353kcal</b>	<b>2</b> <b>牛肉の玉子とじ</b> 煮合わせ ブロッコリーとエビのサラダ <b>372kcal</b>	<b>3</b> <b>イワシの蒲焼き</b> 鶏とごぼう天煮 ほうれん草の五色和え <b>405kcal</b>	<b>4</b> <b>麻婆ナス</b> きのご玉子焼きあんかけ ニラと玉ねぎの炒め物 <b>364kcal</b>	<b>5</b> <b>チキンマリネ</b> 大根とあさりのコンソメ煮 さつま芋サラダ <b>440kcal</b>
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>豚ともやしのごま油炒め</b> 野菜コロケ 金平ゴボウ <b>367kcal</b>	<b>鯖の味噌煮</b> ささみフライ きのコンソメ <b>380kcal</b>	<b>トンカツの甘酢かけ</b> じゃがいもベーコン レンコンサラダ <b>451kcal</b>	<b>白身魚の天ぷら</b> 切り干し大根 野菜のマリネ <b>362kcal</b>	<b>チキンソテーおろしかけ</b> 里芋のきのこあん マカロニサラダ <b>438kcal</b>	<b>サンマのかば焼き</b> 高野含め煮 白菜の柚子和え <b>377kcal</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>お休み</b>	<b>肉じゃが煮</b> ニラのチャムブル 山芋の三色和え <b>384kcal</b>	<b>メンチカツのごまソース</b> なすの甘煮 さつま芋サラダ <b>428kcal</b>	<b>カレーの唐揚げ</b> さつま芋甘酢あん こんにゃく金平 <b>352Kcal</b>	<b>豚肉の焼き肉炒め</b> 五目金平 大根と干しエビ煮 <b>414Kcal</b>	<b>ミートオムレツ</b> イカの中華炒め じゃが芋の磯サラダ <b>396kcal</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>タラの甘酢あんかけ</b> 厚揚げの煮物 マカロニサラダ <b>343kcal</b>	<b>牛と大根の甘辛煮</b> きのこのソテー ポテトサラダ <b>365kcal</b>	<b>鶏つくね団子煮</b> 揚げ出し豆腐甘酢あん もやし中華酢 <b>376kcal</b>	<b>ポークケチャップソテー</b> 大根のスープ煮 ミックスサラダ <b>420kcal</b>	<b>鯖のねぎ味噌焼き</b> 五目金平 ちくわの南蛮漬け <b>359Kcal</b>	<b>鶏肉の揚げ煮</b> 高野豆腐のあんかけ 小松菜の卵炒め <b>392Kcal</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	 <p> <b>まだまだ暑いです、</b>  <b>体調を崩さぬようしっかり</b>  <b>食べましょう♪</b> </p>	
<b>豆腐ハンバーグ</b> 白菜のベーコン煮 パンプキンサラダ <b>417Kcal</b>	<b>カボチャコロケ</b> 金平ゴボウ もやしのごま和え <b>421Kcal</b>	<b>豚肉の玉子とじ</b> カレーの竜田揚げ 切り干し大根の酢の物 <b>421Kcal</b>	<b>肉団子の甘酢あん</b> ごぼう天煮 ブロッコリーのサラダ <b>395Kcal</b>		

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