

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

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