


## 11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>November</b>			きのこはお腹の中を きれいにしてくれます♪ 		<b>1</b> 揚げアジのきのこおろし オムレットマトソース インゲンの炒り煮 344Kcal	<b>2</b> 鶏つくねの洋風煮 金平ゴボウ キャベツのツナ和え 291kcal
					<b>4</b>	<b>5</b>
<b>お休み</b>	<b>かぼちゃコロッケ</b> 豚と小松菜の炒め煮 白菜のフレンチサラダ 304kcal	<b>鶏の南蛮漬け</b> じゃが芋の明太マヨソース ほうれん草と卵の和え物 342kcal	<b>鮭の照りたれ</b> さつま芋の昆布煮 ニラ玉子 285kcal	<b>メンチカツ</b> 高野と野菜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 352kcal	<b>豚ときのこのソテー</b> ちくわじゃが 白菜の柚子和え 261kcal	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
<b>鯖の唐揚げ</b> 大根とひじき煮 きゅうりの酢の物 240kcal	<b>ハンバーグのきのこあん</b> 野菜とビーフンの炒め物 パンプキン豆サラダ 421kcal	<b>豚こまの麻婆ナス</b> じゃが芋のコンソメ煮 大根の玉子あんかけ 419kcal	<b>アジの南蛮漬け</b> 煮しめ レンコンの天ぷら 368Kcal	<b>白菜と豚のクリーム煮</b> 野菜コロッケ 大根のたらこ炒め 276Kcal	<b>鶏の唐揚げカレー風味</b> 高野と野菜煮 プレーンオムレツ 444kcal	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
<b>カレーの揚げ煮</b> ハムサラダフライ 切干と大根葉の炒り煮 365kcal	<b>牛肉と大根のやわらか煮</b> きのこのバター醤油炒め ポテトサラダ 321kcal	<b>鯖の塩焼き</b> さつま芋とひじきの煮物 なすの含め煮 336kcal	<b>ささみカツ</b> 厚揚げの炒め煮 大根のカニカマあんかけ 364Kcal	<b>赤魚の野菜あんかけ</b> 筑前煮 マカロニサラダ 321Kcal	<b>お休み</b>	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>酢豚</b> 揚げギョーザ 青菜とササミのサラダ 415Kcal	<b>鶏つくねと冬野菜煮</b> 豆腐のたらこ炒め さつま芋のサラダ 328Kcal	<b>タラの天ぷらおろしあん</b> 肉ごぼう さつま芋の甘煮 319Kcal	<b>豚肉の生姜焼き</b> 青菜の玉子炒め スパゲッテーサラダ 341Kcal	<b>ミートボールのシチュー煮</b> りんごのサラダ 白菜のおかか和え 353Kcal	<b>鶏のごま唐揚げ</b> ちくわとごぼう煮 わかめのマリネ 453Kcal	

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