

## モーニングメニュー

各500円

### 【洋食セット】

- ・焼きたてパン・フレッシュサラダ
- ・フルーツヨーグルト・ドリンク



### 【和食セット】

- ・日替わりごはん・おかず3種
- ・汁物



## ティータイムメニュー

デザート 200円

カフェインカットコーヒー 各300円  
有機栽培紅茶・ハーブティー

デザートセット 450円



## ランチメニュー

お魚ランチ・お肉ランチ 各700円

月替わりランチ

カレーランチ・麺類ランチ

ランチセット（ドリンク・デザート付き） 1000円

ランチタイムはセルフサービスとなります

- ランチはお魚料理・お肉料理
- 月替わり料理・カレーランチ・麺類ランチのいずれかをお選びいただけます

## ◎5月のランチメニュー

		1日～2日	7日～12日	14日～19日	21日～26日	28日～31日	
主 菜	魚	赤魚のねぎ蒸し	スズキの 和風ペロンチーノ焼き	赤魚のポワレ バルサミコソース	鮭の ヨーグルト味噌漬焼き	フィッシュピカタ オーロラソース	
		117 kcal	126 kcal	117 kcal	150 kcal	176 kcal	
	肉	鶏の山椒焼き	鶏肉のカレー炒め	根菜のハンバーグ 黒酢ソース	鶏胸肉のマリネ	ポークソテー	
		115 kcal	120 kcal	184 kcal	187 kcal	153 kcal	
	月 替 わり	山菜とたけのこの おこわ	キムチチャーハン	トマトの ハヤシライス	豚肉の アップルキャロットソース	チキンとトマトの ドリア	
		344 kcal	411 kcal	495 kcal	178 kcal	500 kcal	
	カ レ ー	スパイシー チーズカレー	スパイシー ポークカレー	スパイシー ウインナーカレー	スパイシー 目玉カレー	スパイシー シュリンプカレー	
		476 kcal	456 kcal	484 kcal	473 kcal	430 kcal	
	麵 類	タイ風 焼きビーフン	和風醤油ラーメン	煮込みペンネ	山菜うどん	キムチあえそば	
		358 kcal	323 kcal	389 kcal	364 kcal	370 kcal	
	副 菜	4 種 類 の 中 か ら 2 種 類 選 択	豚肉と大根の 甘酢醤油だれ	カボチャのチーズ焼き	春野菜の 天ぷら	炒り豆腐	挽肉と キャベツのチャンプルー
			52 kcal	74 kcal	95 kcal	80 kcal	70 kcal
にら玉キムチ炒め		大根といかの煮物	がんもの おろし煮	茶わん蒸し 生姜あん	細切り昆布の煮物		
74 kcal		35 kcal	72 kcal	53 kcal	36 kcal		
キャベツの ガーリックサラダ		新玉ねぎと オレンジのサラダ	シーザーサラダ風	チョレギ風サラダ	レタスとかにかまの ポテトサラダ		
35 kcal		55 kcal	53 kcal	32 kcal	62 kcal		
温野菜サラダ オーロラソース	おかひじきの 辛子マヨネーズ和え	野菜の ごまだれがけ	切干大根のサラダ	水菜サラダ			
42 kcal	49 kcal	30 kcal	50 kcal	42 kcal			
汁 物	ど ち ら か 1 品 選 択	すまし汁 (うど・菜の花)	かんぴょうの卵とじ汁	すまし汁 (キャベツ・えのき)	すまし汁 (わかめ・筍)	すまし汁 (春菊・麩)	
		8 kcal	21 kcal	7 kcal	6 kcal	9 kcal	
		どさんこ汁	みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	オニオンスープ	みそ汁 (納豆・ねぎ)	春雨スープ	
29 kcal	19 kcal	52 kcal	27 kcal	15 kcal			
デ ザ ー ト	ヨーグルトと ココナッツのプリン	黒胡麻牛乳かん	マンゴー ヨーグルトムース	パイナップルの メレンゲ寒	苺ミルクプリン		
	82 kcal	69 kcal	42 kcal	22 kcal	60 kcal		

(仕入れの状況によりメニューが替わることがございますので、その際はご了承くださいませ。)