

秋の定番メニュー

 <p>日替り 410/460円(税込)</p>	 <p>鯖の塩焼き 480円(税込)</p>	 <p>手作りハンバーグ 460円(税込)</p>	 <p>鮭といくらの親子丼 450円(税込)</p>	 <p>味ごのみ 秋 660円(税込)</p>
 <p>きのこのまぜご飯カレー 490円(税込)</p>	 <p>チキンチリ 460円(税込)</p>	 <p>サンマのかば焼き丼 490円(税込)</p>	 <p>ミニバラエティ 360円(税込)</p>	 <p>雑穀米 ごまわかめごはん 各130円(税込)</p>
<p>曜日替わり弁当 540円</p>				
<p>月</p> <p>メンチカツと 青菜まぜご飯</p> 	<p>火</p> <p>2色おにぎり弁当</p> 	<p>水</p> <p>豚と野菜のソテー</p> 	<p>木</p> <p>豚の生姜焼き</p> 	<p>金</p> <p>きのこのまぜ寿司</p> 

ごはん 国内産のお米を使用しています

大:220円 320g/538Kcal | 中:170円 240g/403Kcal | 小:120円 180g/302Kcal

カロリーの目安 30~40代女性で活動レベルが普通の方は一日2000Kcalが目安です。カロリーの値にされる方は一日1600~1800Kcalが理想です。

11月

日替わりランチメニュー

(おかず普通) 410円 税込
(おかず多め) 460円 税込

月	火	水	木	金	土
November		1	2	3	4
		揚げイワシのきのこおろし オムレットマトソース いんげんの炒り煮 344kcal	鶏つくねの洋風煮 金平ゴボウ キャベツのツナ和え 291kcal	お休み	かぼちゃコロック 豚と小松菜の炒め物 白菜のフレンチサラダ 304kcal
6	7	8	9	10	11
鶏の南蛮漬け じゃが芋の明太マヨ ほうれん草と玉子の和え物 342kcal	鮭の照りたれ さつま芋の昆布煮 ニラ玉子 285kcal	メンチカツ 高野と野菜煮 こんにゃくのピリ辛炒め 352kcal	豚ときこのソテー なすの揚げ浸し ちくわじゃが 261kcal	鯖の唐揚げ 大根とひじき煮 きゅうりの酢の物 240kcal	ハンバーグのきのこあん 野菜とビーフンの炒め物 パンブキン豆サラダ 421kcal
13	14	15	16	17	18
豚の麻婆ナス じゃが芋のコンソメ煮 大根の玉子あんかけ 419kcal	サンマの塩焼き 煮しめ レンコンの天ぷら 368kcal	白菜と豚のクリーム煮 野菜コロック 大根のたらこ炒め 276kcal	鶏の唐揚げカレー風味 高野と野菜煮 プレーンオムレツ 444Kcal	カレイの揚げ煮 ハムサラダフライ 切干と大根葉の炒り煮 365Kcal	牛肉と大根のやわらか煮 きのこのバター醤油炒め ポテトサラダ 321kcal
20	21	22	23	24	25
鯖の塩焼き さつま芋とひじきの煮物 なすの含め煮 336kcal	ささみカツ 厚揚げの炒め煮 ほうれん草のお浸し 364kcal	赤魚の野菜あんかけ 筑前煮 マカロニサラダ 321kcal	お休み	酢豚 揚げギョーザ 青菜とササミのサラダ 415Kcal	鶏つくねと冬野菜煮 豆腐のたらこ炒め 菜の花の酢みそかけ 328Kcal
27	28	29	30	きのはお腹の中を きれいにしてくれます♪	
タラの天ぷらおろしあん 肉ごぼう 小松菜のじゃこ和え 319Kcal	豚の生姜焼き 青菜の玉子炒め スパゲッティサラダ 341Kcal	ミートボールのシチュー煮 さつま芋の甘煮 りんごのサラダ 353Kcal	鶏のごま唐揚げ ちくわとごぼう煮 わかめのマリネ 453Kcal		

※ランチメニューは売り切れにて終了
※ご飯は(別途料金)選べます
※日替りランチは仕入れの都合上内容変更もあります

当日 ランチのご注文

は朝 9時50分までに 美笑 今店へ

美笑 代理店 代表 笹井浩子 Tel 086-277-5520
Fax 086-274-8228
岡山市中区山崎 312-72 携帯 090-8062-4547

ランチダイヤル 086-242-0083

会議・イベントなどの
御予約弁当のご注文は

0120-086-278

