

MENU

11:30~14:30

ヘルシーメニュー！

<熱量・糖質の表示について>

熱量=[メイン]+[味噌汁45kcal]+[ご飯普通盛336kcal]の総合計
※()内の数字はメイン料理のみのkcalと糖質を表示しています

	3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	4/1(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	さわらの ネギみそ焼き	照り焼きチキン	豚ヒレソテー ハニー マスタードソース	エビと野菜の チリソース	鮭の黄金焼き	ネギ塩だれの 豚焼肉
熱 量		732(351)kcal	759(378)kcal	571(190)kcal	636(255)kcal	604(223)kcal	681(300)kcal
食塩相当量		1.9g	2.6g	0.9g	2.0g	0.9g	1.8g
糖質		80.2(6.0)g	86.5(12.3)g	76.3(2.1)g	83.4(9.2)g	79.2(5.0)g	77.4(3.2)g
【定食B】 700円		豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	鶏とキャベツの ゴマ味噌マヨ炒め	おろし唐揚げ	酢鶏	
熱 量		671(206)kcal	1057(721)kcal	805(424)kcal	843(462)kcal	723(342)kcal	
食塩相当量		3.0g	6.6g	2.1g	1.5g	5.0g	
糖質		193.0(101.0)g	155.8(81.6)g	79.9(5.7)g	93.5(19.3)g	105.2(31.0)g	
【カレーセット】 550円		カレーライス+小鉢 or チーズカレーライス					

毎日メニュー

- ◎きつねうどん(446kcal 塩分5.6g)..... 400円
- ◎わかめうどん(334kcal 塩分5.9g)..... 400円
- ◎うどん大盛り..... +100円
- ◎カレー(単品)(770kcal 塩分3.3g)..... 450円
- ◎カレー大盛り..... +100円
- ◎ご飯(単品)(336kcal)..... 130円
- ◎大盛り(ご飯)(504kcal)..... +50円
- ◎小鉢..... 100円

(小鉢のみのご利用もできます。)

※ 定食についている小鉢は約49~140kcalです

お飲物

- ◎コーヒー..... 180円
- (お食事をご注文の方は100円です)



Asovivaキッチン