

MENU

<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

11:30~14:30

ヘルシーメニュー!

	4/2(日)	4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鶏のチリマヨ ソース	香味 ローストチキン	鯖の磯辺揚げ	チキンカツ	鯖の塩焼き	おろし唐揚げ	
熱量		841(460)kcal	616(235)kcal	724(343)kcal	607(226)kcal	630(249)kcal	843(462)kcal	
食塩相当量		1.5g	1.0g	0.5g	0.8g	3.1g	1.5g	
糖質		88.5(14.3)g	77.1(2.9)g	83.1(8.9)g	84.9(10.7)g	75.5(1.3)g	93.5(19.3)g	
【定食B】 700円		味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	トンテキ	肉野菜炒め	豚の生姜焼き		
熱量		647(266)kcal	816(396)kcal	830(449)kcal	857(476)kcal	755(374)kcal		
食塩相当量		1.8g	4.2g	4.3g	2.9g	2.3g		
糖質		94.6(20.4)g	137.0(45.0)g	93.4(19.2)g	93.5(19.3)g	82.0(7.8)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)

