

本館 3階 食堂

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

	10/8(日)	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	食 堂 お休み	鯖の味噌煮	鶏胸肉の 和風焼カツ	甘辛チキン丼 (味噌汁+小鉢)	さわらの ネギみそ焼き	とんかつ
熱 量			621(240)kcal	843(462)kcal	863(482)kcal	732(351)kcal	804(423)kcal
食塩相当量			2.5g	1.5g	2.8g	1.9g	0.8g
糖質			84.1(9.9)g	84.9(10.7)g	81.8(7.6)g	80.2(6.0)g	89.2(15.0)g
【定食B】 700円			チキン南蛮	牛のすき煮	豚の生姜焼き	照り焼きチキン	
熱 量			891(510)kcal	714(333)kcal	755(374)kcal	759(378)kcal	
食塩相当量			0.9g	4.0g	2.3g	2.6g	
糖質			85.4(11.2) g	99.5(25.3)g	82.0(7.8)g	86.5(12.3)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