

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

	9/24(日)	9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)	9/30(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鮭の黄金焼き	鰯のソテー フレッシュトマト ソース	ネギ塩だれの 豚焼肉	照り焼きチキン	エビと野菜の チリソース	とんかつ
熱 量		604(223)kcal	575(194)kcal	681(300)kcal	759(378)kcal	636(255)kcal	804(423)kcal
食塩相当量		0.9g	1.5g	1.8g	2.6g	2.0g	0.8g
糖質		79.2(5.0)g	75.0(0.8)g	77.4(3.2)g	86.5(12.3)g	83.4(9.2)g	89.2(15.0)g
【定食B】 700円		味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	おろし唐揚げ	カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	肉野菜炒め	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	
熱 量		647(266)kcal	843(462)kcal	764(383)kcal	857(476)kcal	816(396)kcal	
食塩相当量		1.8g	1.5g	2.5g	2.9g	4.2g	
糖質		94.6(20.4)g	93.5(19.3)g	99.3(24.2)g	93.5(19.3)g	137.0(45.0)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