

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

	10/1(日)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鯖の野菜あんかけ	あじの塩麴 中華風蒸し	とり天	ネギトロ丼 (味噌汁+小鉢)	豚肉とナスの 味噌炒め	鶏のからあげ
熱 量		724(343)kcal	499(118)kcal	647(266)kcal	605(560)kcal	723(342)kcal	832(451)kcal
食塩相当量		2.9g	1.3g	0.5g	1.2g	1.3g	1.5g
糖質		78.6(4.4)g	79.3(5.1)g	86.6(12.4)g	92.1(0.1)g	84.2(10.0)g	93.2(19.0)g
【定食B】 700円		味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	チキンカツ	皿うどん (ご飯+小鉢)	トンテキ	油淋鶏	
熱 量		647(266)kcal	607(226)kcal	824(488)kcal	830(449)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量		1.8g	0.8g	3.3g	4.3g	4.2g	
糖質		94.6(20.4)g	84.9(10.7)g	131.0(56.8)g	93.4(19.2)g	91.4(17.2)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

※ 定食についている小鉢は約49~140kcalです

- ◎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。)

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