

# 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!

	4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)
<b>【定食A】 700円</b>	食堂 お休み	ネギ塩だれの 豚焼肉	鯖の 野菜あんかけ	エビと野菜の チリソース	鮭の黄金焼き	チキンのさっぱり きのこソース	食堂 お休み
熱量		681(300)kcal	724(343)kcal	636(255)kcal	604(223)kcal	529(148)kcal	
食塩相当量		1.8g	2.9g	2.0g	0.9g	0.7g	
糖質		77.4(3.2)g	78.6(4.4)g	83.4(9.2)g	79.2(5.0)g	75.6(1.4)g	
<b>【定食B】 700円</b>		豚骨ラーメン (ご飯+小鉢)	鶏のからあげ	牛丼 (味噌汁+小鉢)	ソースカツ丼 (味噌汁+小鉢)	豚肉とナスの 味噌炒め	
熱量		782(446)kcal	832(451)kcal	771(306)kcal	956(491)kcal	723(342)kcal	
食塩相当量		4.9g	1.5g	2.5g	3.5g	1.3g	
糖質		140.5(66.3)g	93.2(19.0)g	172.6(98.4)g	114.1(22.1)g	84.2(10.0)g	
<b>【カレーセット】 600円</b>		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+わかめうどん(446kcal 塩分5.6g) 500円
- ◎うどん大盛り.....+100円
- ◎カレー(単品)(770kcal 塩分3.3g)..... 500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..... 150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)

