

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

	3/16(日)	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)	3/21(金)	3/22(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鶏の唐揚げ 甘辛胡椒だれ	鶏もも肉の 塩焼薬味だれ	ヤンニョムチキン	食 堂 お休み	油淋鶏	照り焼きチキン
熱 量		836(455)kcal	505(124)kcal	643(262)kcal		832(451)kcal	759(378)kcal
食塩相当量		2.8g	1.3g	1.2g		4.2g	2.6g
糖質		95.4(21.2)g	76.2(2.0)g	95.1(20.8)g		91.4(17.2)g	86.5(12.3)g
【定食B】 700円		かき揚げうどん ん (ご飯+小鉢)	チャプチェ	あんかけ スパゲティ (味噌汁+小鉢)		麻婆ナス	
熱 量		736(400)kcal	830(449)kcal	781(736)kcal		558(177)kcal	
食塩相当量		6.5g	1.5g	6.6g		3.3g	
糖質		142.5(68.3)g	91.7(17.5)g	85.5g		81.0(6.8)g	
【カレーセット】 600円		カレーライス+小鉢 or チーズカレーライス ス				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+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。)

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