

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

	5/11(日)	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)	5/17(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鯖の塩焼き	酢鶏	肉野菜炒め	鶏むね肉の レモンあんかけ 炒め	チキンカツ	とんかつ
熱 量		630(249)kcal	723(342)kcal	857(476)kcal	555(174)kcal	607(226)kcal	804(423)kcal
食塩相当量		3.1g	5g	2.9g	1.4g	0.8g	0.8g
糖質		75.5(1.3)g	105.2(31)g	93.5(19.3)g	76.5g(2.3g)	84.9(10.7)g	89.2(15)g
【定食B】 700円		豚の生姜焼き	味噌ラーメン (ご飯+小鉢)	鶏のからあげ	回鍋肉	豚肉とナスの 味噌炒め	
熱 量		755(374)kcal	916(580)kcal	832(451)kcal	704(323)kcal	723(342)kcal	
食塩相当量		2.3g	3.8g	1.5g	3.1g	1.3g	
糖質		82.0(7.8)g	152.5(78.3)g	93.2(19)g	81.3(7.1)g	84.2(10)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						

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