

# 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

	5/18(日)	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	5/24(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	チキン南蛮	蒸し鶏	鰯のソテー フレッシュトマト ソース	鶏の甘辛みぞれ 煮	鮭の黄金焼き	鶏の香草焼き
熱 量		891(510)kcal	561(180)kcal	575(194)kcal	649(268)kcal	604(223)kcal	749(368)kcal
食塩相当量		0.9g	1.4g	1.5g	2.6g	0.9g	1.8g
糖質		85.4(11.2) g	75.1(0.9)g	75.0(0.8)g	97.0(22.8)g	79.2(5.0)g	75.5(1.3)g
【定食B】 700円		ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	ヤンニョムチキン	皿うどん (ご飯+小鉢)	味噌カツ	
熱 量		795(459)kcal	861(396)kcal	643(262)kcal	824(488)kcal	714(333)kcal	
食塩相当量		4.2g	4.2g	1.2g	3.3g	3.4g	
糖質		127.6(53.4) g	137.0(45.0)g	95.1(20.8)g	131.0(56.8)g	107.2(33) 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