

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

	8/3(日)	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)	8/9(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	アジフライ	エビと野菜の チリソース	チキンカツ	チキンのさっぱり きのこソース	さわらの ネギみそ焼き	チキン南蛮
熱 量		771(390)kcal	636(255)kcal	607(226)kcal	529(148)kcal	732(351)kcal	891(510)kcal
食塩相当量		4.1g	2.0g	0.8g	0.7g	1.9g	0.9g
糖質		87.2(13)g	83.4(9.2)g	84.9(10.7)g	75.6(1.4)g	80.2(6.0)g	85.4(11.2)g
【定食B】 700円		トンテキ	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	冷しゃぶサラダ	あんかけ スパゲティ (味噌汁+小鉢)	おろし唐揚げ	
熱 量		830(449)kcal	861(396)kcal	805(424)kcal	781(736)kcal	843(462)kcal	
食塩相当量		4.3g	4.2g	1.8g	6.6g	1.5g	
糖質		93.4(19.2)g	137.0(45.0)g	76.6(2.4)g	85.5g	93.5(19.3)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