

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

|                  | 9/21(日)    | 9/22(月)                       | 9/23(火)    | 9/24(水)                 | 9/25(木)          | 9/26(金)           | 9/27(土)      |
|------------------|------------|-------------------------------|------------|-------------------------|------------------|-------------------|--------------|
| 【定食A】<br>700円    | 食 堂<br>お休み | 鮭の黄金焼き                        | 食 堂<br>お休み | ネギ塩だれの<br>豚焼肉           | サーモンの<br>カレームニエル | チキン南蛮             | 油淋鶏          |
| 熱 量              |            | 604(223)kcal                  |            | 681(300)kcal            | 570(189)kcal     | 891(510)kcal      | 832(451)kcal |
| 食塩相当量            |            | 0.9g                          |            | 1.8g                    | 0.5g             | 0.9g              | 4.2g         |
| 糖質               |            | 79.2(5.0)g                    |            | 77.4(3.2)g              | 83.0(8.8)g       | 85.4(11.2) g      | 91.4(17.2)g  |
| 【定食B】<br>700円    |            | 豚の生姜焼き                        |            | カニクリーム<br>&<br>ちくわの磯部揚げ | おろし唐揚げ           | ビビンバ丼<br>(味噌汁+小鉢) |              |
| 熱 量              |            | 755(374)kcal                  |            | 764(383)kcal            | 843(462)kcal     | 861(396)kcal      |              |
| 食塩相当量            |            | 2.3g                          |            | 2.5g                    | 1.5g             | 4.2g              |              |
| 糖質               |            | 82.0(7.8)g                    |            | 99.3(24.2)g             | 93.5(19.3)g      | 137.0(45.0)g      |              |
| 【カレーセット】<br>600円 |            | カレーライス+小鉢<br>or チーズカレーライ<br>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