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

	9/14(日)	9/15(月)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)	9/20(土)
【定食A】700円	食　堂 お休み	食　堂 お休み	とり天	焼き鯖の バターレモン ソース	鶏もも肉の ジンジャーソテー	ヤンニョムチキン	とんかつ
熱　量			647(266)kcal	598(217)kcal	756(375)kcal	643(262)kcal	804(423)kcal
食塩相当量			0.5g	0.4g	1.0g	1.2g	0.8g
糖質			86.6(12.4)g	77.3(3.1)g	78.2(4.0)g	95.1(20.8)g	89.2(15)g
【定食B】700円			麻婆ナス	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	焼肉	
熱　量			558(177)kcal	671(206)kcal	1057(721)kcal	805(424)kcal	
食塩相当量			3.3g	3.0g	6.6g	2.4g	
糖質			81.0(6.8)g	193.0(101.0)g	155.8(81.6)g	80.5(6.3)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

◎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。）

※ 定食についている小鉢は約49～140kcalです

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