

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

	8/31(日)	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鯖の塩焼き	チキンカツ	鮭のホイル焼き	味噌カツ	醤油麴の 豚の生姜焼き	照り焼きチキン
熱 量		630(249)kcal	607(226)kcal	576(195)kcal	714(333)kcal	652(271)kcal	759(378)kcal
食塩相当量		3.1g	0.8g	1.7g	3.4g	2.4g	2.6g
糖質		75.5(1.3)g	84.9(10.7)g	79.4(5.2)g	107.2(33) g	76.7(2.5)g	86.5(12.3)g
【定食B】 700円		トンテキ	牛バラ肉と ナスの炒め煮	チキン竜田	ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)	鶏の唐揚げ 甘辛胡椒だれ	
熱 量		830(449)kcal	871(490)kcal	723(342)kcal	795(459)kcal	836(455)kcal	
食塩相当量		4.3g	1.9g	1.8g	4.2g	2.8g	
糖質		93.4(19.2)g	82.0(7.8)g	81.6(7.4)g	127.6(53.4) g	95.4(21.2)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