

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

	9/7(日)	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)	9/13(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鶏の甘辛みぞれ煮	鶏のからあげ	鶏とキャベツの ゴマ味噌マヨ炒め	塩豚の 香味ソース添え	鶏のチリマヨ ソース	チキンソテー (和風ソース)	
熱量		649(268)kcal	832(451)kcal	805(424)kcal	636(255)kcal	841(460)kcal	766(385)kcal	
食塩相当量		2.6g	1.5g	2.1g	3.0g	1.5g	1.6g	
糖質		97.0(22.8)g	93.2(19)g	79.9(5.7)g	76.8(2.6)g	88.5(14.3)g	81.6(9.2)g	
【定食B】 700円		アジフライ	担々麺 (ご飯+小鉢)	ソースカツ丼 (味噌汁+小鉢)	鯖フライ タルタル添え	プルコギ		
熱量		771(390)kcal	1132(796)kcal	956(491)kcal	806(425)kcal	647(266)kcal		
食塩相当量		4.1g	6g	3.5g	1.1g	2.2g		
糖質		87.2(13)g	148.5(74.3)g	114.1(22.1)g	81.3(7.1)g	98.3(24.1)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