

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

	10/19(日)	10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)	10/25(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鱈のパン粉焼き	ネギ塩だれの 豚焼肉	エビフライと 白身魚フライ	担々麺 (ご飯+小鉢)	鶏とキャベツの ゴマ味噌マヨ炒め	油淋鶏
熱 量		563(182)kcal	681(300)kcal	633(252)kcal	1132(796)kcal	805(424)kcal	832(451)kcal
食塩相当量		0.8g	1.8g	1.4g	6g	2.1g	4.2g
糖質		81.5(7.3)g	77.4(3.2)g	97.2(23.0)g	148.5(74.3)g	79.9(5.7)g	91.4(17.2)g
【定食B】 700円		麻婆ナス	チキン竜田	鶏の甘辛みぞれ 煮	豚肉とナスの 味噌炒め	とんかつ	
熱 量		558(177)kcal	723(342)kcal	649(268)kcal	723(342)kcal	804(423)kcal	
食塩相当量		3.3g	1.8g	2.6g	1.3g	0.8g	
糖質		81.0(6.8)g	81.6(7.4)g	97.0(22.8)g	84.2(10)g	89.2(15)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