

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

	10/26(日)	10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)	11/1(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	食 堂 お休み	キャベツと春雨の 豚肉炒め	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	豚の生姜焼き	鶏肉と厚揚げの生 姜味噌炒め	チキンソテー (和風ソース)
熱 量			660(279)kcal	627(246)kcal	755(374)kcal	708(327)kcal	766(385)kcal
食塩相当量			2.3g	1.1g	2.3g	2.2g	1.6g
糖質			103.8(29.6)g	92.1(17.9)g	82.0(7.8)g	110.5(36.3)g	81.6(9.2)g
【定食B】 700円			鶏もも肉のレモン バジルソテー	カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	鯖フライ タルタル添え	ビーフシチュー (ご飯+小鉢)	
熱 量			817(436)kcal	764(383)kcal	806(425)kcal	687(351)kcal	
食塩相当量			0.2g	2.5g	1.1g	2.1g	
糖質			75.2(1.0)g	99.3(24.2)g	81.3(7.1)g	95.1(20.9)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