

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

	11/16(日)	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)	11/21(金)	11/22(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	さわらの ネギみそ焼き	鶏むね肉の さっぱりみぞれ煮	麻婆ナス	鶏のチリマヨ ソース	クリームシ チュー (ご飯+小鉢)	トンテキ
熱 量		732(351)kcal	656(275)kcal	558(177)kcal	841(460)kcal	626(290)kcal	830(449)kcal
食塩相当量		1.9g	1.8g	3.3g	1.5g	2g	4.3g
糖質		80.2(6.0)g	84.1(9.9)g	81.0(6.8)g	88.5(14.3)g	85.8(11.6)g	93.4(19.2)g
【定食B】 700円		豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	カレーうどん (ご飯+小鉢)	カニクリームと 白身フライ	チャプチェ	ネギ塩だれの 豚焼肉	
熱 量		671(206)kcal	794(458)kcal	863(482)kcal	830(449)kcal	681(300)kcal	
食塩相当量		3.0g	3.2g	1.4g	1.5g	1.8g	
糖質		193.0(101.0)g	141(66.8)g	103.2(29.1)g	91.7(17.5)g	77.4(3.2)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