

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

	11/23(日)	11/24(月)	11/25(火)	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	11/29(土)	
【定食A】 700円	食 堂 お休み	食 堂 お休み	鯖の塩焼き	鶏肉の ザーサイ しょうゆ蒸し	チキン竜田	麻婆豆腐	油淋鶏	
熱 量			630(249)kcal	523(142)kcal	723(342)kcal	608(227)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量			3.1g	1.2g	1.8g	1.6g	4.2g	
糖質			75.5(1.3)g	75.2g(1.0g)	81.6(7.4)g	82.9(8.7)g	91.4(17.2)g	
【定食B】 700円			焼肉	豚肉と春雨の ネギ塩炒め	豚の生姜焼き	おろし唐揚げ		
熱 量			805(424)kcal	747(366)kcal	755(374)kcal	843(462)kcal		
食塩相当量			2.4g	2.8g	2.3g	1.5g		
糖質			80.5(6.3)g	91.8(17.6)g	82.0(7.8)g	93.5(19.3)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