

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

	11/2(日)	11/3(月)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	11/8(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	食 堂 お休み	アジフライ	手羽元と こんにゃくの 韓国風煮込み	鶏のからあげ	チキンカツ	チキン南蛮
熱 量			771(390)kcal	757(376)kcal	832(451)kcal	607(226)kcal	891(510)kcal
食塩相当量			4.1g	2.2g	1.5g	0.8g	0.9g
糖質			87.2(13)g	81.2(7.0)g	93.2(19)g	84.9(10.7)g	85.4(11.2) g
【定食B】 700円			ポークチャップ	肉野菜炒め	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	皿うどん (ご飯+小鉢)	
熱 量			890(509)kcal	857(476)kcal	861(396)kcal	824(488)kcal	
食塩相当量			1.2g	2.9g	4.2g	3.3g	
糖質			91.0(16.8)g	93.5(19.3)g	137.0(45.0)g	131.0(56.8)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