

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

	11/9(日)	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	11/15(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	エビと野菜の チリソース	肉豆腐	とんかつ	プルコギ	醤油麹の キャベツ 焼きメンチカツ	照り焼きチキン
熱 量		636(255)kcal	784(403)kcal	804(423)kcal	647(266)kcal	605(224)kcal	759(378)kcal
食塩相当量		2.0g	1.5g	0.8g	2.2g	1.0g	2.6g
糖質		83.4(9.2)g	83.5(9.3)g	89.2(15)g	98.3(24.1)g	85.9(11.7)g	86.5(12.3)g
【定食B】 700円		とり天	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯+味噌汁+小鉢)	酢鶏	鶏もも肉の ジンジャーソテー	味噌ラーメン (ご飯+小鉢)	
熱 量		647(266)kcal	1057(721)kcal	723(342)kcal	756(375)kcal	916(580)kcal	
食塩相当量		0.5g	6.6g	5g	1.0g	3.8g	
糖質		86.6(12.4)g	155.8(81.6)g	105.2(31)g	78.2(4.0)g	152.5(78.3)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

※ 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