

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

	11/30(日)	12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	アジフライ	鶏もも肉のレモン バジルソテー	大根と鶏肉の 甘辛煮	鶏のからあげ	チキンのさっぱり きのこソース	照り焼きチキン
熱 量		771(390)kcal	817(436)kcal	709(328)kcal	832(451)kcal	529(148)kcal	759(378)kcal
食塩相当量		4.1g	0.2g	3.3g	1.5g	0.7g	2.6g
糖質		87.2(13)g	75.2(1.0)g	79.9(5.7)g	93.2(19)g	75.6(1.4)g	86.5(12.3)g
【定食B】 700円		鶏そぼろ丼 (味噌汁+小鉢)	豚骨ラーメン (ご飯+小鉢)	とんかつ	肉野菜炒め	エビと野菜の チリソース	
熱 量		737(272)kcal	782(446)kcal	804(423)kcal	857(476)kcal	636(255)kcal	
食塩相当量		2.9g	4.9g	0.8g	2.9g	2.0g	
糖質		107.4(14.7)g	140.5(66.3)g	89.2(15)g	93.5(19.3)g	83.4(9.2)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