

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

	1/25(日)	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	食 堂 お休み	鶏肉のオープン 焼き カレー風味	甘辛チキン丼 (味噌汁+小鉢)	鮭とキャベツの 味噌クリーム煮	豚バラ肉と 大根の旨煮	トンテキ
熱 量			992(611)kcal	863(398)kcal	644(263)kcal	830(449)kcal	830(449)kcal
食塩相当量			2.8g	2.8g	0.7g	1.6g	4.3g
糖質			93.1(18.9)g	81.8(7.6)g	85.9(11.7)g	86.1(11.9)g	93.4(19.2)g
【定食B】 700円			麻婆ナス	担々麺 (ご飯+小鉢)	鶏もも肉の ジンジャーソテー	ヤンニョムチキン	
熱 量			558(177)kcal	1132(796)kcal	756(375)kcal	643(262)kcal	
食塩相当量			3.3g	6g	1.0g	1.2g	
糖質			81.0(6.8)g	148.5(74.3)g	78.2(4.0)g	95.1(20.8)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

- ◎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