

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

	1/18(日)	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	豚の生姜焼き	野菜たっぷり 肉豆腐	ネギトロ丼 (味噌汁+小鉢)	おろし唐揚げ	とり天	チキンソテー (和風ソース)
熱量		755(374)kcal	559(178)kcal	605(140)kcal	843(462)kcal	647(266)kcal	766(385)kcal
食塩相当量		2.3g	0.8g	1.2g	1.5g	0.5g	1.6g
糖質		82.0(7.8)g	86.2(12.0)g	92.1(0.1)g	93.5(19.3)g	86.6(12.4)g	81.6(9.2)g
【定食B】 700円		鶏塩ラーメン (ご飯+小鉢)	鶏のチリマヨ ソース	肉野菜炒め	あんかけ スパゲティ (味噌汁+小鉢)	ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)	
熱量		796(460)kcal	841(460)kcal	857(476)kcal	781(736)kcal	795(459)kcal	
食塩相当量		4.7g	1.5g	2.9g	6.6g	4.2g	
糖質		135.8(61.6)g	88.5(14.3)g	93.5(19.3)g	85.5g	127.6(53.4)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