

本館 3階 食堂

11:30~14:30

# MENU

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)
<b>【定食A】 700円</b>		<b>豚の生姜焼き</b>	<b>野菜たっぷり 肉豆腐</b>	<b>ネギトロ丼 (味噌汁+小鉢)</b>	<b>おろし唐揚げ</b>	<b>とり天</b>	<b>チキンソテー (和風ソース)</b>
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	
<b>【定食B】 700円</b>	<b>食堂 お休み</b>	<b>鶏塩ラーメン (ご飯+小鉢)</b>	<b>鶏のチリマヨ ソース</b>	<b>肉野菜炒め</b>	<b>あんかけ スパゲティ (味噌汁+小鉢)</b>	<b>ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)</b>	
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		
<b>【カレーセット】 600円</b>	<b>カレーライス+小鉢 or チーズカレーライス</b>						

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