

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

	3/1(日)	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鯖の塩焼き	八宝菜	大根と鶏肉の 甘辛煮	白身魚の エスニック ムニエル	焼肉	とんかつ	
熱量		630(249)kcal	724(343)kcal	709(328)kcal	553(172)kcal	805(424)kcal	804(423)kcal	
食塩相当量		3.1g	1.7g	3.3g	1.2g	2.4g	0.8g	
糖質		75.5(1.3)g	81.9(7.7)g	79.9(5.7)g	80.9(6.7)g	80.5(6.3)g	89.2(15)g	
【定食B】 700円		甘辛チキン丼 (味噌汁+小鉢)	チキン南蛮	長ネギと牛肉の 旨塩炒め	鶏のからあげ	鶏塩ラーメン (ご飯+小鉢)		
熱量		863(398)kcal	891(510)kcal	826(445)kcal	832(451)kcal	796(460)kcal		
食塩相当量		2.8g	0.9g	0.6g	1.5g	4.7g		
糖質	81.8(7.6)g	85.4(11.2)g	78.1(3.9)g	93.2(19)g	135.8(61.6)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