

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

	3/8(日)	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)
<b>【定食A】 700円</b>		エビと卵の 中華炒め	香味 ローストチキン	鯖の磯辺揚げ	チキンカツ	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	とり天
熱量		598(217)kcal	616(235)kcal	724(343)kcal	607(226)kcal	627(246)kcal	647(266)kcal
食塩相当量		1.3g	1.0g	0.5g	0.8g	1.1g	0.5g
糖質		75.8(1.6)g	77.1(2.9)g	83.1(8.9)g	84.9(10.7)g	92.1(17.9)g	86.6(12.4)g
<b>【定食B】 700円</b>	食堂 お休み	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	皿うどん (ご飯+小鉢)	トンテキ	肉野菜炒め	担々麺 (ご飯+小鉢)	
熱量		671(206)kcal	824(488)kcal	830(449)kcal	857(476)kcal	1132(796)kcal	
食塩相当量		3.0g	3.3g	4.3g	2.9g	6g	
糖質		193.0(101.0)g	131.0(56.8)g	93.4(19.2)g	93.5(19.3)g	148.5(74.3)g	
<b>【カレーセット】 600円</b>		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