

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

	3/15(日)	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鶏の唐揚げ 甘辛胡椒だれ	鶏もも肉の 塩焼薬味だれ	ヤンニョムチキン	油淋鶏	食堂 お休み	チキンソテー (和風ソース)	
熱量		836(455)kcal	505(124)kcal	643(262)kcal	832(451)kcal		766(385)kcal	
食塩相当量		2.8g	1.3g	1.2g	4.2g		1.6g	
糖質		95.4(21.2)g	76.2(2.0)g	95.1(20.8)g	91.4(17.2)g		81.6(9.2)g	
【定食B】 700円		かき揚げうどん (ご飯+小鉢)	チャプチェ	あんかけ スパゲティ (味噌汁+小鉢)	麻婆ナス			
熱量		736(400)kcal	830(449)kcal	781(736)kcal	558(177)kcal			
食塩相当量		6.5g	1.5g	6.6g	3.3g			
糖質	142.5(68.3)g	91.7(17.5)g	85.5g	81.0(6.8)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						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