

# 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

	5/10(日)	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鯖の味噌煮	酢豚	肉野菜炒め	鶏むね肉の レモンあんかけ 炒め	鶏南蛮蕎麦 (ご飯+小鉢)	チキン南蛮	
熱量		621(240)kcal	608(227)kcal	857(476)kcal	555(174)kcal	809(473)kcal	891(510)kcal	
食塩相当量		2.5g	1.4g	2.9g	1.4g	2.4g	0.9g	
糖質		84.1(9.9)g	93.8(19.6)g	93.5(19.3)g	76.5g(2.3g)	148.0(73.2)g	85.4(11.2)g	
【定食B】 700円		豚と野菜の 生姜焼き	カレーうどん (ご飯+小鉢)	鶏のからあげ	豚の 味噌漬け焼き	豚肉とナスの 味噌炒め		
熱量		866(485)kcal	794(458)kcal	832(451)kcal	801(420)kcal	723(342)kcal		
食塩相当量		2.4g	3.2g	1.5g	2.8g	1.3g		
糖質		92.8(18.6)g	141(66.8)g	93.2(19)g	15.8g	84.2(10)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)

