

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

	6/7(日)	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	エビと野菜の チリソース	鱈の竜田揚げ	鶏もも肉の 塩焼薬味だれ	チキンカツ	トンテキ	
熱量		764(383)kcal	636(255)kcal	666(285)kcal	505(124)kcal	607(226)kcal	830(449)kcal	
食塩相当量		2.5g	2.0g	1.5g	1.3g	0.8g	4.3g	
糖質		99.3(24.2)g	83.4(9.2)g	92.0(17.8)g	76.2(2.0)g	84.9(10.7)g	93.4(19.2)g	
【定食B】 700円		冷しゃぶサラダ	照り焼きチキン	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	味噌カツ	冷やし中華 (ご飯か味噌汁 +小鉢)		
熱量		805(424)kcal	759(378)kcal	671(206)kcal	714(333)kcal	754(418)kcal		
食塩相当量		1.8g	2.6g	3.0g	3.4g	4.2g		
糖質		76.6(2.4)g	86.5(12.3)g	193.0(101.0)g	107.2(33)g	163.0(74.2)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