

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

	6/14(日)	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鮭のポテマヨ焼き	タンドリーチキン	鶏むね肉の さっぱりみぞれ煮	鯖フライ タルタル添え	鶏もも肉のソテー 梅肉ソース	鶏のチリマヨ ソース	
熱量		599(218)kcal	718(337)kcal	656(275)kcal	806(425)kcal	724(343)kcal	841(460)kcal	
食塩相当量		0.8g	1.4g	1.8g	1.1g	2.9g	1.5g	
糖質		79.7(5.5)g	78.1(3.9)g	84.1(9.9)g	81.3(7.1)g	76.7(2.5)g	88.5(14.3)g	
【定食B】 700円		とり天	焼肉	牛バラ肉と ナスの炒め煮	酢豚	肉うどん (ご飯+小鉢)		
熱量		647(266)kcal	805(424)kcal	871(490)kcal	608(227)kcal	866(530)kcal		
食塩相当量		0.5g	2.4g	1.9g	1.4g	7.7g		
糖質		86.6(12.4)g	80.5(6.3)g	82.0(7.8)g	93.8(19.6)g	141.3(67.1)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

- ◎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。)

※ 定食についている小鉢は約49~140kcalです

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