

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

	6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	とり天おろし 蕎麦(冷) (ご飯+小鉢)	ネギトロ丼 (味噌汁+小鉢)	蓮根の はさみ焼き	焼き鯖の ポン酢掛け	チキンソテー (和風ソース)	
熱量			880(544)kcal	605(140)kcal	639(258)kcal	698(317)kcal	766(385)kcal	
食塩相当量			4.6g	1.2g	0.6g	1.4g	1.6g	
糖質			148.5(74.3)g	92.1(0.1)g	97.3(23.1)g	77.3(3.1)g	81.6(9.2)g	
【定食B】 700円			麻婆ナス	長ネギと牛肉の 旨塩炒め	油淋鶏	味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)		
熱量			558(177)kcal	826(445)kcal	832(451)kcal	731(266)kcal		
食塩相当量			3.3g	0.6g	4.2g	1.8g		
糖質			81.0(6.8)g	78.1(3.9)g	91.4(17.2)g	94.6(20.4)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)

