

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

	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	アジの 彩りマリネ	豚ロースの 竜田揚げ	鶏そぼろ丼 (味噌汁+小鉢)	鶏のからあげ	とんかつ	豚の 味噌漬け焼き
熱 量		566(185)kcal	819(438)kcal	737(272)kcal	832(451)kcal	804(423)kcal	801(420)kcal
食塩相当量		1.7g	1.5g	2.9g	1.5g	0.8g	2.8g
糖質		76.1(1.9)g	87.1(12.9)g	107.4(14.7)g	93.2(19)g	89.2(15)g	15.8g
【定食B】 700円		豚の生姜焼き	エビと卵の 中華炒め	鯖のピリ辛 ネギだれ 蒸しナス添え	茄子と豆腐の 麻婆豆腐	冷やし中華 (ご飯か味噌汁 +小鉢)	
熱 量		755(374)kcal	598(217)kcal	735(354)kcal	778(397)kcal	754(418)kcal	
食塩相当量		2.3g	1.3g	1.0g	2.7g	4.2g	
糖質		82.0(7.8)g	75.8(1.6)g	76.5(2.3)g	85.4(11.2)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