

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

	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鶏の香草焼き	牛肉ときのこの エスニック炒め	おろし唐揚げ	玉ねぎソースの 豚ヒレステーキ	ドライカレー (味噌汁+小鉢)	デミグラス ハンバーグ
熱 量		749(368)kcal	609(228)kcal	843(462)kcal	594(213)kcal	613kcal	753(372)kcal
食塩相当量		1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.6g	0.7g
糖質		75.5(1.3)g	77.7(3.5)g	93.5(19.3)g	81.7(7.5)g	67.6g	84.0(9.8)g
【定食B】 700円		カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	照り焼きチキン	冷しゃぶサラダ	エビと野菜の チリソース	チキンカツ	
熱 量		764(383)kcal	759(378)kcal	805(424)kcal	636(255)kcal	607(226)kcal	
食塩相当量		2.5g	2.6g	1.8g	2.0g	0.8g	
糖質		99.3(24.2)g	86.5(12.3)g	76.6(2.4)g	83.4(9.2)g	84.9(10.7)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