

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

	7/26(日)	7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	8/1(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	食 堂 お休み	鯖のソテー フレッシュトマト ソース	チキン竜田	鯖の塩焼き	青椒肉絲	鶏のチリマヨ ソース
熱 量			575(194)kcal	723(342)kcal	630(249)kcal	805(424)kcal	841(460)kcal
食塩相当量			1.5g	1.8g	3.1g	0.8g	1.5g
糖質			75.0(0.8)g	81.6(7.4)g	75.5(1.3)g	81.6(7.4)g	88.5(14.3)g
【定食B】 700円			とり天	冷しゃぶサラ うどん (ご飯か味噌汁 +小鉢)	味噌カツ	海老天 おろし蕎麦 (ご飯か味噌汁+小 鉢)	
熱 量			647(266)kcal	865(529)kcal	714(333)kcal	846(510)kcal	
食塩相当量			0.5g	4.2g	3.4g	1.9g	
糖質			86.6(12.4)g	124.9(50.7)g	107.2(33) g	167.3(93.1)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

※ 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