

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

	9/13(日)	9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鯖の塩焼き	エビと卵の 中華炒め	鶏マヨ	白身魚の エスニック ムニエル	鶏とキャベツの ゴマ味噌マヨ炒め	チキン南蛮
熱 量		630(249)kcal	598(217)kcal	844(463)kcal	553(172)kcal	805(424)kcal	891(510)kcal
食塩相当量		3.1g	1.3g	0.8g	1.2g	2.1g	0.9g
糖質		75.5(1.3)g	75.8(1.6)g	91.2(17.0)g	80.9(6.7)g	79.9(5.7)g	85.4(11.2) g
【定食B】 700円		味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	ハニーマスター ド チキンソテー	味噌ラーメン (ご飯+小鉢)	おろし唐揚げ	ソースカツ丼 (味噌汁+小鉢)	
熱 量		731(266)kcal	771(390)kcal	916(580)kcal	843(462)kcal	956(491)kcal	
食塩相当量		1.8g	0.9g	3.8g	1.5g	3.5g	
糖質		94.6(20.4)g	92.4(18.2)g	152.5(78.3)g	93.5(19.3)g	114.1(22.1)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