

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

	9/6(日)	9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	豆腐とナスの 麻婆丼	鮭の黄金焼き	サワラの 幽庵焼き	鶏と蓮根の チリソース	鶏の甘辛みぞれ 煮	とんかつ
熱 量		862(397)kcal	604(223)kcal	644(263)kcal	766(385)kcal	649(268)kcal	804(423)kcal
食塩相当量		2.7g	0.9g	1.1g	1.8g	2.6g	0.8g
糖質		103.2(11.2)g	79.2(5.0)g	80.9(6.7)g	92.4(18.2)g	97.0(22.8)g	89.2(15)g
【定食B】 700円		鶏もも肉のレモン バジルソテー	豚肉とナスの 味噌炒め	チキンカツ	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	ピリ辛つけ汁 うどん (ご飯+小鉢)	
熱 量		817(436)kcal	723(342)kcal	607(226)kcal	671(206)kcal	975(639)kcal	
食塩相当量		0.2g	1.3g	0.8g	3.0g	4.5g	
糖質		75.2(1.0)g	84.2(10)g	84.9(10.7)g	193.0(101.0)g	131.7(57.5)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