

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

	8/30(日)	8/31(月)	9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	鶏むね肉の レモンあんかけ 炒め	鶏そぼろ丼 (味噌汁+小鉢)	カレー風味の チキンソテー	肉野菜炒め	焼肉	とり天
熱 量		555(174)kcal	737(272)kcal	731(350)kcal	857(476)kcal	805(424)kcal	647(266)kcal
食塩相当量		1.4g	2.9g	1.2g	2.9g	2.4g	0.5g
糖質		76.5g(2.3g)	107.4(14.7)g	75.7(1.5)g	93.5(19.3)g	80.5(6.3)g	86.6(12.4)g
【定食B】 700円		皿うどん (ご飯+小鉢)	酢豚	焼き鯖の ポン酢掛け	油淋鶏	海老天 おろし蕎麦 (ご飯か味噌汁+小 鉢)	
熱 量		824(488)kcal	608(227)kcal	698(317)kcal	832(451)kcal	846(510)kcal	
食塩相当量		3.3g	1.4g	1.4g	4.2g	1.9g	
糖質		131.0(56.8)g	93.8(19.6)g	77.3(3.1)g	91.4(17.2)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