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

| | 10/25(日) | 10/26(月) | 10/27(火) | 10/28(水) | 10/29(木) | 10/30(金) | 10/31(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【定食A】700円 | 食　堂<br>お休み | 食　堂<br>お休み | 担々麺<br>（ご飯+小鉢） | 肉野菜炒め | 鶏そぼろ丼<br>（味噌汁＋小鉢） | 鶏肉と厚揚げの生姜味噌炒め | チキン竜田 |
| 熱　量 | | | 1132(796)kcal | 857(476)kcal | 737(272)kcal | 708(327)kcal | 723(342)kcal |
| 食塩相当量 | | | 6g | 2.9g | 2.9g | 2.2g | 1.8g |
| 糖質 | | | 148.5(74.3)g | 93.5(19.3)g | 107.4(14.7)g | 110.5(36.3)g | 81.6(7.4)g |
| 【定食B】700円 | | | 油淋鶏 | クリームシチュー<br>（ご飯＋小鉢） | チャプチェ | とんかつ | |
| 熱　量 | | | 832(451)kcal | 626(290)kcal | 830(449)kcal | 804(423)kcal | |
| 食塩相当量 | | | 4.2g | 2g | 1.5g | 0.8g | |
| 糖質 | | | 91.4(17.2)g | 85.8(11.6)g | 91.7(17.5)g | 89.2(15)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**

◎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。）

**※ 定食についている小鉢は約49～140kcalです**

**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