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

	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)
【定食A】700円	食　堂 お休み	鯖の塩焼き	鮭の黄金焼き	甘辛チキン丼 （味噌汁+小鉢）	鰆フライ タルタル添え	塩豚の 香味ソース添え	チキン南蛮
熱　量		630(249)kcal	604(223)kcal	863(398)kcal	806(425)kcal	636（255）kcal	891(510)kcal
食塩相当量		3.1g	0.9g	2.8g	1.1g	3.0g	0.9g
糖質		75.5(1.3)g	79.2(5.0)g	81.8(7.6)g	81.3(7.1)g	76.8(2.6)g	85.4(11.2) g
【定食B】700円		味噌豚丼 （味噌汁+小鉢）	豚の生姜焼き	肉モヤシ炒め	ビーフシチュー （ご飯+小鉢）	油淋鶏	
熱　量		731(266)kcal	755(374)kcal	795(414)kcal	687(351)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量		1.8g	2.3g	2.4g	2.1g	4.2g	
糖質		94.6(20.4)g	82.0(7.8)g	76.6(2.4)g	95.1(20.9)g	91.4(17.2)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