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

	11/15(日)	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
【定食A】700円	食　堂 お休み	カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	鯖の味噌煮	チキンのトマト煮込み （ご飯+小鉢）	味噌ラーメン （ご飯+小鉢）	サーモンのカレームニエル	鶏もも肉のジンジャーソテー
熱　量		764(383)kcal	621(240)kcal	649(313)kcal	916(580)kcal	570(189)kcal	756(375)kcal
食塩相当量		2.5g	2.5g	2.8g	3.8g	0.5g	1.0g
糖質		99.3(24.2)g	84.1(9.9)g	81.9(7.8)g	152.5(78.3)g	83.0(8.8)g	78.2(4.0)g
【定食B】700円		鶏南蛮蕎麦 （ご飯＋小鉢）	照り焼きチキン	ビビンバ丼 （味噌汁＋小鉢）	おろし唐揚げ	豚カルビ丼 （味噌汁+小鉢）	
熱　量		809(473)kcal	759(378)kcal	861(396)kcal	843(462)kcal	671(206)kcal	
食塩相当量		2.4g	2.6g	4.2g	1.5g	3.0g	
糖質		148.0(73.2)g	86.5(12.3)g	137.0(45.0)g	93.5(19.3)g	193.0(101.0)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