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

	11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)
【定食A】700円	食　堂 お休み	食　堂 お休み	食　堂 お休み	しらす＆ネギトロ丼 （味噌汁+小鉢）	チキンソテー （ネギ塩ソース）	牛肉ときのこのエスニック炒め	鶏のからあげ
熱　量				669(204)kcal	799(418)kcal	609(228)kcal	832(451)kcal
食塩相当量				0.7g	1.6g	1.5g	1.5g
糖質				89.4（0.4）g	79.3(5.1)g	77.7(3.5)g	93.2(19)g
【定食B】700円				牛バラ肉とナスの炒め煮	野菜たっぷりちゃんぽん麺 （ご飯か味噌汁+小鉢）	鶏の甘辛みぞれ煮	
熱　量				871(490)kcal	1057(721)kcal	649(268)kcal	
食塩相当量				1.9g	6.6g	2.6g	
糖質				82.0(7.8)g	155.8(81.6)g	97.0(22.8)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