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

	11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
【定食A】700円	食　堂 お休み	食　堂 お休み	エビマヨ	酢豚	鶏とキャベツのゴマ味噌マヨ炒め	鶏もも肉と根菜の炒め煮	味噌カツ
熱　量			637(256)kcal	608(227)kcal	805(424)kcal	556(175)kcal	714(333)kcal
食塩相当量			1.8g	1.4g	2.1g	1.5g	3.4g
糖質			84.6(10.4)g	93.8(19.6)g	79.9(5.7)g	88.7(14.5)g	107.2(33) g
【定食B】700円			カレーうどん（ご飯+小鉢）	海老天そば（ご飯か味噌汁＋小鉢）	トンテキ	鰆の西京焼き	
熱　量			794(458)kcal	1007(671)kcal	830(449)kcal	692(311)kcal	
食塩相当量			3.2g	5.7g	4.3g	1.8g	
糖質			141(66.8)g	178.7(104.5)g	93.4(19.2)g	95.5(21.3)kcal	
【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