本館　３階　食堂

MENU

11：30～14：30

＜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

	9/18(日)	9/19(月)	9/20(火)	9/21(水)	9/22(木)	9/23(金)	9/24(土)
【A定食】 ヘルシーメニュー 700円 1日限定30食	食　堂 お休み	食　堂 お休み	腸活ヘルシーメニュー　1日限定30食			食　堂 お休み	
			鯖の香味 ドレッシング添	豚とキャベツ の 塩麹蒸し	鶏もも肉の 塩焼薬味だれ		鶏ひき肉と蓮根 の ハンバーグ
熱　量			635(254)kcal	953(572)kcal	505(124)kcal		724(343)kcal
食塩相当量			3.1g	4.6g	1.3g		1.4g
糖質			75.5(1.3)g	82.4(8.2)g	76.2(2.0)g		87.9(13.7)g
【定食B】 700円			醤油麹の 豚の生姜焼き	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	鰆の野菜あんかけ		
熱　量			652(271)kcal	1057(721)kcal	724(343)kcal		
食塩相当量			2.4g	6.6g	2.9g		
糖質			76.7(2.5)g	155.8(81.6)g	78.6(4.4)g		
【カレーセット】 550円			カレーライス＋小鉢　or　チーズカレーライス				カレーライス＋小鉢 or チーズカレーライス

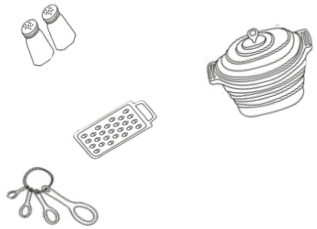
毎日メニュー

◎きつねうどん（446kcal　塩分5.6g）・・・・・　400円
◎わかめうどん（334kcal　塩分5.9g）・・・・・　400円
◎うどん大盛り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・＋100円
◎カレー（単品）（770kcal　塩分3.3g）・・・・・　450円
◎カレー大盛り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・＋100円
◎小鉢（小鉢のみのご利用もできます）・・　100円

◎ご飯（単品）（336kcal）・・・・・130円
◎大盛り（ご飯）（504kcal）・・・・+50円

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