

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

	11/20(日)	11/21(月)	11/22(火)	11/23(水)	11/24(木)	11/25(金)	11/26(土)	
<b>【定食A】</b> ヘルシーメニュー 700円 1日限定30食	食 堂 お休み	ヘルシーメニュー 1日限定30食						
		鯖のレモン南蛮	鶏胸肉の 和風焼カツ		厚揚げと白菜の 中華煮	ぶりのあっさり ポン酢照り焼き	豚バラと白菜の ホイル焼き	
		798(417)kcal	843(462)kcal		662(281)kcal	668(287)kcal	590(209)kcal	
		5.0g	1.5g		3.1g	2.7g	0.8g	
101.3(27.1)g		84.9(10.7)g		83.4(9.2)g	80.4(6.2)g	77.2(3.0)g		
<b>【定食B】</b> 700円		食 堂 お休み	ネギ塩だれの 豚焼肉	チャプチェ	食 堂 お休み	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	青椒肉絲	
681(300)kcal			830(449)kcal			627(246)kcal	805(424)kcal	
1.8g			1.5g			1.1g	0.8g	
77.4(3.2)g			91.7(17.5)g			92.1(17.9)g	81.6(7.4)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

