

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

	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	麻婆ナス	チキン南蛮	サーモンの カレームニエル	焼肉	油淋鶏
熱量			558(177)kcal	891(510)kcal	570(189)kcal	805(424)kcal	832(451)kcal
食塩相当量			3.3g	0.9g	0.5g	2.4g	4.2g
糖質			81.0(6.8)g	85.4(11.2)g	91.5(17.3)g	80.5(6.3)g	91.4(17.2)g
【定食B】 700円			鯖の塩焼き	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	チキンカツ	
熱量	630(249)kcal	1057(721)kcal	816(396)kcal	607(226)kcal			
食塩相当量	3.1g	6.6g	4.2g	0.8g			
糖質	75.5(1.3)g	155.8(81.6)g	137.0(45.0)g	84.9(10.7)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						

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
- ◎ご飯(単品)(336kcal)..... 130円
- ◎大盛り(ご飯)(504kcal)..... +50円
- ◎小鉢..... 100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)

