

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

	1/29(日)	1/30(月)	1/31(火)	2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	豚の生姜焼き	あじの塩麩 中華風蒸し	おろし唐揚げ	チキンカツ	鯖の味噌煮	とり天	
熱量		755(374)kcal	499(118)kcal	843(462)kcal	607(226)kcal	621(240)kcal	647(266)kcal	
食塩相当量		2.3g	1.3g	1.5g	0.8g	2.5g	0.5g	
糖質		82.0(7.8)g	79.3(5.1)g	93.5(19.3)g	84.9(10.7)g	84.1(9.9)g	86.6(12.4)g	
【定食B】 700円		味噌ラーメン (ご飯+小鉢)	回鍋肉	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	ビーフシチュー (ご飯+小鉢)	牛丼 (味噌汁+小鉢)		
熱量		916(580)kcal	704(323)kcal	816(396)kcal	687(351)kcal	771(306)kcal		
食塩相当量		3.8g	3.1g	4.2g	2.1g	2.5g		
糖質		152.5(78.3)g	81.3(7.1)g	137.0(45.0)g	95.1(20.9)g	172.6(98.4)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						

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)



Asovivaキッチン