

# MENU

<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

11:30~14:30

ヘルシーメニュー!

	12/3(日)	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)	
<b>【定食A】 700円</b>	食堂 お休み	アジフライ	甘辛チキン丼 (味噌汁+小鉢)	大根と鶏肉の 甘辛煮	おろし唐揚げ	醤油麩の 豚の生姜焼き	チキン南蛮	
熱量		771(390)kcal	863(482)kcal	709(328)kcal	843(462)kcal	652(271)kcal	891(510)kcal	
食塩相当量		4.1g	2.8g	3.3g	1.5g	2.4g	0.9g	
糖質		87.2(13.0)g	81.8(7.6)g	79.9(5.7)g	93.5(19.3)g	76.7(2.5)g	85.4(11.2)g	
<b>【定食B】 700円</b>		回鍋肉	カレーうどん (ご飯+小鉢)	とんかつ	チャプチェ	エビと野菜の チリソース		
熱量		704(323)kcal	794(458)kcal	804(423)kcal	830(449)kcal	636(255)kcal		
食塩相当量		3.1g	3.2g	0.8g	1.5g	2.0g		
糖質		81.3(7.1)g	141(66.8)g	89.2(15.0)g	91.7(17.5)g	83.4(9.2)g		
<b>【カレーセット】 550円</b>		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)

