

# 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!

	12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)	
<b>【定食A】</b> 700円	食堂 お休み	鶏の 甘辛みぞれ煮	厚揚げと白菜の 中華煮	味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	鯖の味噌煮	チキンカツ	トンテキ	
熱量		649(268)kcal	662(281)kcal	647(266)kcal	621(240)kcal	607(226)kcal	830(449)kcal	
食塩相当量		2.6g	3.1g	1.8g	2.5g	0.8g	4.3g	
糖質		97.0(22.8)g	83.4(9.2)g	94.6(20.4)g	84.1(9.9)g	84.9(10.7)g	93.4(19.2)g	
<b>【定食B】</b> 700円		カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	鶏のからあげ	酢鶏	ソースカツ丼 (味噌汁+小鉢)	担々麺 (ご飯+小鉢)		
熱量		764(383)kcal	832(451)kcal	723(342)kcal	956(491)kcal	1132(796)kcal		
食塩相当量		2.5g	1.5g	5.0g	3.5g	6.0g		
糖質		99.3(24.2)g	93.2(19.0)g	105.2(31.0)g	114.1(22.1)g	148.5(74.3)g		
<b>【カレーセット】</b> 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)

