

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

	4/7(日)	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鯖の塩焼き	とり天	焼肉	白身魚の エスニック ムニエル	大根と鶏肉の 甘辛煮	とんかつ	
熱量		630(249)kcal	647(266)kcal	805(424)kcal	553(172)kcal	709(328)kcal	804(423)kcal	
食塩相当量		3.1g	0.5g	2.4g	1.2g	3.3g	0.8g	
糖質		75.5(1.3)g	86.6(12.4)g	80.5(6.3)g	80.9(6.7)g	79.9(5.7)g	89.2(15.0)g	
【定食B】 700円		チキン南蛮	肉モヤシ炒め	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	鶏のからあげ	豚の生姜焼き		
熱量		891(510)kcal	795(414)kcal	1057(721)kcal	832(451)kcal	755(374)kcal		
食塩相当量		0.9g	2.4g	6.6g	1.5g	2.3g		
糖質		85.4(11.2)g	76.6(2.4)g	155.8(81.6)g	93.2(19.0)g	82.0(7.8)g		
【カレーセット】 600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+わかめうどん(446kcal 塩分5.6g) 500円
- ◎うどん大盛り.....+100円
- ◎カレー(単品)(770kcal 塩分3.3g)..... 500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..... 150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)

