

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

	7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	ネギトロ丼 (味噌汁+小鉢)	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	チキン竜田	鯖のソテー フレッシュトマト ソース	鶏とキャベツの ゴマ味噌マヨ炒め	油淋鶏	
熱量		605(140)kcal	627(246)kcal	723(342)kcal	575(194)kcal	805(424)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量		1.2g	1.1g	1.8g	1.5g	2.1g	4.2g	
糖質		92.1(0.1)g	92.1(17.9)g	81.6(7.4)g	75.0(0.8)g	79.9(5.7)g	91.4(17.2)g	
【定食B】 700円		豚の生姜焼き	担々麺 (ご飯+小鉢)	牛丼 (味噌汁+小鉢)	鶏のチリマヨ ソース	おろし とんかつ		
熱量		755(374)kcal	1132(796)kcal	771(306)kcal	841(460)kcal	806(425)kcal		
食塩相当量		2.3g	6.0g	2.5g	1.5g	1.0g		
糖質		82.0(7.8)g	148.5(74.3)g	172.6(98.4)g	88.5(14.3)g	90.0(15.8)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)

