

# 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!

	7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	8/3(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	鯖の塩焼き	ネギ塩だれの 豚焼肉	ソースカツ丼 (味噌汁+小鉢)	豚肉とナスの 生姜煮	チキンソテー (和風ソース)
熱量			630(249)kcal	681(300)kcal	956(491)kcal	516(135)kcal	766(385)kcal
食塩相当量			3.1g	1.8g	3.5g	0.2g	1.6g
糖質			75.5(1.3)g	77.4(3.2)g	114.1(22.1)g	80.3(6.1)g	81.6(9.2)g
【定食B】 700円			とり天	チャプチェ	あんかけ スパゲティ (味噌汁+小鉢)	鶏の唐揚げ 甘辛胡椒だれ	
熱量	647(266)kcal	830(449)kcal	781(736)kcal	836(455)kcal			
食塩相当量	0.5g	1.5g	6.6g	2.8g			
糖質	86.6(12.4)g	91.7(17.5)g	85.5g	95.4(21.2)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)

