

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!

	10/20(日)	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鱈の パン粉焼き	ネギ塩だれの 豚焼肉	エビフライと 白身魚フライ	担々麺 (ご飯+小鉢)	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	油淋鶏	
熱量		563(182)kcal	681(300)kcal	633(252)kcal	1132(796)kcal	861(396)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量		0.8g	1.8g	1.4g	6.0g	4.2g	4.2g	
糖質		81.5(7.3)g	77.4(3.2)g	97.2(23.0)g	148.5(74.3)g	137.0(45.0)g	91.4(17.2)g	
【定食B】 700円		麻婆ナス	チキン竜田	味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	鶏の 甘辛みぞれ煮	とんかつ		
熱量		558(177)kcal	723(342)kcal	731(266)kcal	649(268)kcal	804(423)kcal		
食塩相当量		3.3g	1.8g	1.8g	2.6g	0.8g		
糖質		81.0(6.8)g	81.6(7.4)g	94.6(20.4)g	97.0(22.8)g	89.2(15.0)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)

