

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!

	10/27(日)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)	11/2(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	鯖フライ タルタル添え	鶏肉と厚揚げの 生姜味噌炒め	チキンソテー (和風ソース)	
熱量			671(206)kcal	627(246)kcal	806(425)kcal	708(327)kcal	766(385)kcal	
食塩相当量			3.0g	1.1g	1.1g	2.2g	1.6g	
糖質			193.0(101.0)g	92.1(17.9)g	81.3(7.1)g	110.5(36.3)g	81.6(9.2)g	
【定食B】 700円			カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	キャベツと春雨の 豚肉炒め	回鍋肉	ビーフシチュー (ご飯+小鉢)		
熱量			764(383)kcal	660(279)kcal	704(323)kcal	687(351)kcal		
食塩相当量			2.5g	2.3g	3.1g	2.1g		
糖質			99.3(24.2)g	103.8(29.6)g	81.3(7.1)g	95.1(20.9)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)

