

# 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!

	11/24(日)	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	カレイの ムニエル	チキン竜田	鶏肉の ザーサイ しょうゆ蒸し	おろし唐揚げ	油淋鶏
熱量			554(173)kcal	723(342)kcal	523(142)kcal	843(462)kcal	832(451)kcal
食塩相当量			0.9g	1.8g	1.2g	1.5g	4.2g
糖質			80.1(5.9)g	81.6(7.4)g	75.2g(1.0g)	93.5(19.3)g	91.4(17.2)g
【定食B】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	焼肉	豚肉と春雨の ネギ塩炒め	回鍋肉	ポークチャップ	
熱量			805(424)kcal	747(366)kcal	704(323)kcal	890(509)kcal	
食塩相当量			2.4g	2.8g	3.1g	1.2g	
糖質			80.5(6.3)g	91.8(17.6)g	81.3(7.1)g	91.0(16.8)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)

