

# 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

ヘルシーメニュー!

11:30~14:30

	12/1(日)	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	アジフライ	甘辛チキン丼 (味噌汁+小鉢)	大根と鶏肉の 甘辛煮	鶏のからあげ	チキンのさっぱり きのこソース	照り焼きチキン	
熱量		771(390)kcal	863(398)kcal	709(328)kcal	832(451)kcal	529(148)kcal	759(378)kcal	
食塩相当量		4.1g	2.8g	3.3g	1.5g	0.7g	2.6g	
糖質		87.2(13.0)g	81.8(7.6)g	79.9(5.7)g	93.2(19.0)g	75.6(1.4)g	86.5(12.3)g	
【定食B】 700円		鶏そぼろ丼 (味噌汁+小鉢)	豚骨ラーメン (ご飯+小鉢)	とんかつ	肉野菜炒め	エビと野菜の チリソース		
熱量		737(272)kcal	782(446)kcal	804(423)kcal	857(476)kcal	636(255)kcal		
食塩相当量		2.9g	4.9g	0.8g	2.9g	2.0g		
糖質		107.4(14.7)g	140.5(66.3)g	89.2(15.0)g	93.5(19.3)g	83.4(9.2)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

※ 定食についている小鉢は約49~140kcalです

- ◎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。)

お飲物

- ◎コーヒー..... 180円
- (お食事をご注文の方は100円です)

