

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

| | 1/5(日) | 1/6(月) | 1/7(火) | 1/8(水) | 1/9(木) | 1/10(金) | 1/11(土) |
|------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------|--------------|
| 【定食A】 700円 | 食堂 お休み | 食堂 お休み | 鯖の味噌煮 | アジフライ | チキンカツ | 牛肉ときのこの エスニック炒め | 照り焼きチキン |
| 熱量 | | | 621(240)kcal | 771(390)kcal | 607(226)kcal | 609(228)kcal | 759(378)kcal |
| 食塩相当量 | | | 2.5g | 4.1g | 0.8g | 1.5g | 2.6g |
| 糖質 | | | 84.1(9.9)g | 87.2(13.0)g | 84.9(10.7)g | 77.7(3.5)g | 86.5(12.3)g |
| 【定食B】 700円 | | | とんかつ | 鶏塩ラーメン (ご飯+小鉢) | 八宝菜 | 酢鶏 | |
| 熱量 | 804(423)kcal | 796(460)kcal | 724(343)kcal | 723(342)kcal | | | |
| 食塩相当量 | 0.8g | 4.7g | 1.7g | 5.0g | | | |
| 糖質 | 89.2(15.0)g | 135.8(61.6)g | 81.9(7.7)g | 105.2(31.0)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)

