

# 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!

	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)		
<b>【定食A】 700円</b>	食堂 お休み	食堂 お休み	カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	鶏胸肉の 和風焼カツ	鯖の 野菜あんかけ	青椒肉絲	トンテキ		
熱量			764(383)kcal	630(249)kcal	724(343)kcal	805(424)kcal	830(449)kcal		
食塩相当量			2.5g	1.5g	2.9g	0.8g	4.3g		
糖質			99.3(24.2)g	84.9(10.7)g	78.6(4.4)g	81.6(7.4)g	93.4(19.2)g		
<b>【定食B】 700円</b>			牛丼 (味噌汁+小鉢)	焼肉	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	クリームシ チュー (ご飯+小鉢)			
熱量			771(306)kcal	805(424)kcal	627(246)kcal	626(290)kcal			
食塩相当量			2.5g	2.4g	1.1g	2.0g			
糖質			172.6(98.4)g	80.5(6.3)g	92.1(17.9)g	85.8(11.6)g			
<b>【カレーセット】 600円</b>			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)

