

本館 3階 食堂

MENU

11:30~14:30

ヘルシーメニュー！

<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

	6/29(日)	6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)	7/5(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	鮭の黄金焼き	鶏もも肉の ジンジャーソテー	鰯の野菜あんかけ	蓮根の はさみ焼き	鯖の塩焼き	チキンソテー (和風ソース)
熱量		604(223)kcal	756(375)kcal	724(343)kcal	639(258)kcal	630(249)kcal	766(385)kcal
食塩相当量		0.9g	1.0g	2.9g	0.6g	3.1g	1.6g
糖質		79.2(5.0)g	78.2(4.0)g	78.6(4.4)g	97.3(23.1)g	75.5(1.3)g	81.6(9.2)g
【定食B】 700円		ネギ塩だれの 豚焼肉	かき揚げうどん 冷 (ご飯+小鉢)	長ネギと牛肉の 旨塩炒め	油淋鶏	味噌豚丼 (味噌汁+小鉢)	
熱量		681(300)kcal	736(400)kcal	826(445)kcal	832(451)kcal	731(266)kcal	
食塩相当量		1.8g	6.5g	0.6g	4.2g	1.8g	
糖質		77.4(3.2)g	142.5(68.3)g	78.1(3.9)g	91.4(17.2)g	94.6(20.4)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)



Asovivaキッチン