

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

	7/6(日)	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	アジの 彩りマリネ	エビと卵の 中華炒め	鯖の味噌 マヨチーズ焼き	鶏のからあげ	とんかつ	鶏の香草焼き
熱 量		566(185)kcal	598(217)kcal	606(225)kcal	832(451)kcal	804(423)kcal	749(368)kcal
食塩相当量		1.7g	1.3g	0.8g	1.5g	0.8g	1.8g
糖質		76.1(1.9)g	75.8(1.6)g	76.0(1.8)g	93.2(19)g	89.2(15)g	75.5(1.3)g
【定食B】 700円		豚の生姜焼き	プルコギ	鶏の甘辛 みぞれ煮	肉野菜炒め	冷やし中華 (ご飯+小鉢)	
熱 量		755(374)kcal	647(266)kcal	649(268)kcal	857(476)kcal	754(418)kcal	
食塩相当量		2.3g	2.2g	2.6g	2.9g	4.2g	
糖質		82.0(7.8)g	98.3(24.1)g	97.0(22.8)g	93.5(19.3)g	163.0(74.2)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)



Asovivaキッチン