

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

| | 7/13(日) | 7/14(月) | 7/15(火) | 7/16(水) | 7/17(木) | 7/18(金) | 7/19(土) | |
|------------------|-----------|-------------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|--------------|--|
| 【定食A】 700円 | 食堂 お休み | 味噌豚丼 (味噌汁+小鉢) | ヤンニョムチキン | サワラの 幽庵焼き | エビと野菜の チリソース | チキンカツ | 照り焼きチキン | |
| 熱量 | | 731(266)kcal | 643(262)kcal | 644(263)kcal | 636(255)kcal | 607(226)kcal | 759(378)kcal | |
| 食塩相当量 | | 1.8g | 1.2g | 1.1g | 2.0g | 0.8g | 2.6g | |
| 糖質 | | 94.6(20.4)g | 95.1(20.8)g | 80.9(6.7)g | 83.4(9.2)g | 84.9(10.7)g | 86.5(12.3)g | |
| 【定食B】 700円 | | カニクリーム & ちくわの磯部揚げ | 冷しゃぶサラダ | 焼肉 | チキン南蛮 | ジャージャー麺 (冷) (ご飯+小鉢) | | |
| 熱量 | | 764(383)kcal | 805(424)kcal | 805(424)kcal | 891(510)kcal | 795(459)kcal | | |
| 食塩相当量 | | 2.5g | 1.8g | 2.4g | 0.9g | 4.2g | | |
| 糖質 | | 99.3(24.2)g | 76.6(2.4)g | 80.5(6.3)g | 85.4(11.2)g | 127.6(53.4)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

- ◎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)

