

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

	7/20(日)	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)		
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	蒸し鶏	白身魚の エスニック ムニエル	おろし唐揚げ	鶏もも肉のレモン バジルソテー	味噌カツ		
熱量			561(180)kcal	553(172)kcal	843(462)kcal	817(436)kcal	714(333)kcal		
食塩相当量			1.4g	1.2g	1.5g	0.2g	3.4g		
糖質			75.1(0.9)g	80.9(6.7)g	93.5(19.3)g	75.2(1.0)g	107.2(33)g		
【定食B】 700円			麻婆ナス	トンテキ	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	青椒肉絲			
熱量			558(177)kcal	830(449)kcal	1057(721)kcal	805(424)kcal			
食塩相当量			3.3g	4.3g	6.6g	0.8g			
糖質			81.0(6.8)g	93.4(19.2)g	155.8(81.6)g	81.6(7.4)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)

