

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

	8/24(日)	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)	8/30(土)
【定食A】 700円	食 堂 お休み	とり天	鶏もも肉の 塩焼薬味だれ	おろし とんかつ	鶏の甘辛みぞれ 煮	鮭の黄金焼き	油淋鶏
熱 量		647(266)kcal	505(124)kcal	806(425)kcal	649(268)kcal	604(223)kcal	832(451)kcal
食塩相当量		0.5g	1.3g	1.0g	2.6g	0.9g	4.2g
糖質		86.6(12.4)g	76.2(2.0)g	90.0(15.8)g	97.0(22.8)g	79.2(5.0)g	91.4(17.2)g
【定食B】 700円		冷しゃぶサラ うどん (ご飯か味噌汁 +小鉢)	鯖フライ タルタル添え	肉野菜炒め	冷やし中華 (ご飯か味噌汁 +小鉢)	酢鶏	
熱 量		865(529)kcal	806(425)kcal	857(476)kcal	754(418)kcal	723(342)kcal	
食塩相当量		4.2g	1.1g	2.9g	4.2g	5g	
糖質		124.9(50.7)g	81.3(7.1)g	93.5(19.3)g	163.0(74.2)g	105.2(31)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