

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

	2/15(日)	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)	2/21(土)
【定食A】 700円		カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	ヤンニヨムチキン	鯖の味噌煮	タラの白雪蒸し	酢鶏	油淋鶏
熱量	764(383)kcal	643(262)kcal	621(240)kcal	493(112)kcal	723(342)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量	2.5g	1.2g	2.5g	2.3g	5g	4.2g	
糖質	99.3(24.2)g	95.1(20.8)g	84.1(9.9)g	78.8(4.6)g	105.2(31)g	91.4(17.2)g	
【定食B】 700円	食堂 お休み	鶏もも肉の ジンジャーソテー	肉野菜炒め	皿うどん (ご飯+小鉢)	チキンカツ	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	
熱量	756(375)kcal	857(476)kcal	824(488)kcal	607(226)kcal	861(396)kcal		
食塩相当量	1.0g	2.9g	3.3g	0.8g	4.2g		
糖質	78.2(4.0)g	93.5(19.3)g	131.0(56.8)g	84.9(10.7)g	137.0(45.0)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)



Asovivaキッチン