

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	食 堂 お休み	カニクリーム & ちくわの磯部揚げ	ヤンニョムチキン	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		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

※ 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