

## 本館 3階 食堂

11:30~14:30

# MENU

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

	2/22(日)	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)
<b>【定食A】 700円</b>			麻婆ナス	厚揚げと白菜の中華煮	とり天	チキン竜田	とんかつ
熱量	558(177)kcal	662(281)kcal	647(266)kcal	723(342)kcal	804(423)kcal		
食塩相当量	3.3g	3.1g	0.5g	1.8g	0.8g		
糖質	81.0(6.8)g	83.4(9.2)g	86.6(12.4)g	81.6(7.4)g	89.2(15)g		
<b>【定食B】 700円</b>	食堂 お休み	食堂 お休み	おろし唐揚げ	鶏の甘辛みぞれ煮	野菜たっぷりちゃんぽん麺 (ご飯か味噌汁+小鉢)	回鍋肉	
熱量	843(462)kcal	649(268)kcal	1057(721)kcal	704(323)kcal			
食塩相当量	1.5g	2.6g	6.6g	3.1g			
糖質	93.5(19.3)g	97.0(22.8)g	155.8(81.6)g	81.3(7.1)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