

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

	4/5(日)	4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	4/11(土)
【定食A】 700円		鯖の味噌煮	回鍋肉	油淋鶏	鱈のパン粉焼き	青椒肉絲	とんかつ
熱量		621(240)kcal	704(323)kcal	832(451)kcal	563(182)kcal	805(424)kcal	804(423)kcal
食塩相当量		2.5g	3.1g	4.2g	0.8g	0.8g	0.8g
糖質		84.1(9.9)g	81.3(7.1)g	91.4(17.2)g	81.5(7.3)g	81.6(7.4)g	89.2(15)g
【定食B】 700円	食堂 お休み	ネギ塩だれの 豚焼肉	チキン竜田	ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)	鶏のからあげ	チキンカツ	
熱量		681(300)kcal	723(342)kcal	795(459)kcal	832(451)kcal	607(226)kcal	
食塩相当量		1.8g	1.8g	4.2g	1.5g	0.8g	
糖質		77.4(3.2)g	81.6(7.4)g	127.6(53.4)g	93.2(19)g	84.9(10.7)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