

本館 3階 食堂

MENU

<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

11:30~14:30

ヘルシーメニュー!

	4/12(日)	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	アジフライ	肉野菜炒め	サーモンの カレームニエル	鶏もも肉の ジンジャーソテー	焼き鯖の ポン酢掛け	チキン南蛮
熱量		771(390)kcal	857(476)kcal	570(189)kcal	756(375)kcal	698(317)kcal	891(510)kcal
食塩相当量		4.1g	2.9g	0.5g	1.0g	1.4g	0.9g
糖質		87.2(13)g	93.5(19.3)g	83.0(8.8)g	78.2(4.0)g	77.3(3.1)g	85.4(11.2)g
【定食B】 700円		麻婆ナス	鶏肉のオープン 焼き カレー風味	鶏の唐揚げ ネギ塩だれ	長ネギと牛肉の 旨塩炒め	豚肉とナスの 味噌炒め	
熱量		558(177)kcal	992(611)kcal	627(246)kcal	826(445)kcal	723(342)kcal	
食塩相当量		3.3g	2.8g	1.1g	0.6g	1.3g	
糖質	81.0(6.8)g	93.1(18.9)g	92.1(17.9)g	78.1(3.9)g	84.2(10)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