

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

	5/17(日)	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鶏と蓮根の チリソース	蒸し鶏	鰯のソテー フレッシュトマト ソース	鶏の甘辛みぞれ 煮	白身魚の 中華あんかけ	チキンソテー (トマトソース)	
熱量		766(385)kcal	561(180)kcal	575(194)kcal	649(268)kcal	701(320)kcal	758(377)kcal	
食塩相当量		1.8g	1.4g	1.5g	2.6g	2.1g	2.3g	
糖質		92.4(18.2)g	75.1(0.9)g	75.0(0.8)g	97.0(22.8)g	98.8(24.6)g	86.6(12.4)g	
【定食B】 700円		ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	フライドチキン	皿うどん (ご飯+小鉢)	味噌カツ		
熱量		795(459)kcal	861(396)kcal	931(550)kcal	824(488)kcal	714(333)kcal		
食塩相当量		4.2g	4.2g	0.9g	3.3g	3.4g		
糖質		127.6(53.4)g	137.0(45.0)g	95.5(21.3)g	131.0(56.8)g	107.2(33)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