

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

	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	食堂 お休み	自身魚の エスニック ムニエル	鯖の塩焼き	チキンソテー (和風ソース)	ドライカレー (味噌汁+小鉢)	油淋鶏
熱量			553(172)kcal	630(249)kcal	766(385)kcal	613kcal	832(451)kcal
食塩相当量			1.2g	3.1g	1.6g	1.6g	4.2g
糖質			80.9(6.7)g	75.5(1.3)g	81.6(9.2)g	67.6g	91.4(17.2)g
【定食B】 700円			焼肉	ネギ塩だれの 豚焼肉	担々麺 (ご飯+小鉢)	とり天	
熱量	805(424)kcal	681(300)kcal	1132(796)kcal	647(266)kcal			
食塩相当量	2.4g	1.8g	6g	0.5g			
糖質	80.5(6.3)g	77.4(3.2)g	148.5(74.3)g	86.6(12.4)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