

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

	9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	鶏そぼろ丼 (味噌汁+小鉢)	汁なし冷やし 担々麺 (ご飯+小鉢)	鶏とキャベツの ゴマ味噌マヨ炒め	サーモンの カレームニエル	鶏のチリマヨ ソース	チキンソテー (和風ソース)	
熱量		737(272)kcal	908(572)kcal	805(424)kcal	570(189)kcal	841(460)kcal	766(385)kcal	
食塩相当量		2.9g	5.1g	2.1g	0.5g	1.5g	1.6g	
糖質		107.4(14.7)g	154.6(80.4)g	79.9(5.7)g	83.0(8.8)g	88.5(14.3)g	81.6(9.2)g	
【定食B】 700円		アジフライ	鶏のからあげ	ソースカツ丼 (味噌汁+小鉢)	鶏の唐揚げ 甘辛胡椒だれ	プルコギ		
熱量		771(390)kcal	832(451)kcal	956(491)kcal	836(455)kcal	647(266)kcal		
食塩相当量		4.1g	1.5g	3.5g	2.8g	2.2g		
糖質		87.2(13.0)g	93.2(19.0)g	114.1(22.1)g	95.4(21.2)g	98.3(24.1)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)

