

# 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!

	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)	
<b>【定食A】 700円</b>	食堂 お休み	白身魚の ホイル焼き	厚揚げと 白菜の中華煮	酢鶏	チキンカツ	豚の生姜焼き	味噌カツ	
熱量		608(227)kcal	662(281)kcal	723(342)kcal	607(226)kcal	755(374)kcal	714(333)kcal	
食塩相当量		1.0g	3.1g	5.0g	0.8g	2.3g	3.4g	
糖質		75.5(1.3)g	83.4(9.2)g	105.2(31.0)g	84.9(10.7)g	82.0(7.8)g	107.2(33.0)g	
<b>【定食B】 700円</b>		鶏の 甘辛みぞれ煮	トンテキ	ビビンバ丼 (味噌汁+小鉢)	野菜たっぷり ちゃんぽん麺 (ご飯+味噌汁+小鉢)	クリームシ チュー (ご飯+小鉢)		
熱量		649(268)kcal	830(449)kcal	861(396)kcal	1057(721)kcal	626(290)kcal		
食塩相当量		2.6g	4.3g	4.2g	6.6g	2.0g		
糖質		97.0(22.8)g	93.4(19.2)g	137.0(45.0)g	155.8(81.6)g	85.8(11.6)g		
<b>【カレーセット】 600円</b>		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)

