

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!

	12/15(日)	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)	
【定食A】 700円	食堂 お休み	ネギトロ丼 (味噌汁+小鉢)	鯖の塩焼き	鰹のパン粉焼き	鶏のチリマヨ ソース	チキンのトマト 煮込み (ご飯+小鉢)	油淋鶏	
熱量		605(140)kcal	630(249)kcal	563(182)kcal	841(460)kcal	649(313)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量		1.2g	3.1g	0.8g	1.5g	2.8g	4.2g	
糖質		92.1(0.1)g	75.5(1.3)g	81.5(7.3)g	88.5(14.3)g	81.9(7.8)g	91.4(17.2)g	
【定食B】 700円		とり天	チキン南蛮	豚カルビ丼 (味噌汁+小鉢)	担々麺 (ご飯+小鉢)	ネギ塩だれの 豚焼肉		
熱量		647(266)kcal	891(510)kcal	671(206)kcal	1132(796)kcal	681(300)kcal		
食塩相当量		0.5g	0.9g	3.0g	6.0g	1.8g		
糖質		86.6(12.4)g	85.4(11.2)g	193.0(101.0)g	148.5(74.3)g	77.4(3.2)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)

