

# 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

	4/6(日)	4/7(月)	4/8(火)	4/9(水)	4/10(木)	4/11(金)	4/12(土)
【定食A】 700円	食堂 お休み	鯖の味噌煮	鶏のチリマヨ ソース	油淋鶏	焼き鯖の バターレモン ソース	ビーフシチュー (ご飯+小鉢)	とんかつ
熱量		621(240)kcal	841(460)kcal	832(451)kcal	598(217)kcal	687(351)kcal	804(423)kcal
食塩相当量		2.5g	1.5g	4.2g	0.4g	2.1g	0.8g
糖質		84.1(9.9)g	88.5(14.3)g	91.4(17.2)g	77.3(3.1)g	95.1(20.9)g	89.2(15.0)g
【定食B】 700円		ネギ塩だれの 豚焼肉	回鍋肉	ジャージャー麺 (ご飯+小鉢)	プルコギ	鶏のからあげ	
熱量		681(300)kcal	704(323)kcal	795(459)kcal	647(266)kcal	832(451)kcal	
食塩相当量	1.8g	3.1g	4.2g	2.2g	1.5g		
糖質	77.4(3.2)g	81.3(7.1)g	127.6(53.4)g	98.3(24.1)g	93.2(19.0)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)

