

# 一汁一飯三主菜の定食 主菜3品+ごはん+汁物 = 899円 [税抜 | 税込970円]

主菜 3 Main dishes

選べるごはん

Rice

汁物 Soup

## 選んだ三主菜

3 main dishes of your choice



アス米

鹿屋産イクヒカリの胚芽米に数種類の穀物を配合した栄養バランスに優れたオリジナルブレンド米

- A 小盛り(100g) 154kcal [糖]32.3g
- B 普通(160g) 247kcal [糖]50.7g
- C 大盛り(240g) 370kcal [糖]76.1g



切り干し大根と  
にんじんのみそ汁

26kcal [塩]0.9g [糖]3.3g

[小麦 含]

主菜は下記15種から  
自由に3品選べます!

オーダーシートに記入して  
スタッフにお渡しください。

## 野菜がメインの主菜

Vegetable Main Dishes



1 ひじきとごぼうの  
ツナ胡麻和え

122kcal [塩]0.9g [糖]3.2g

[小麦 含]



2 3種のお豆と  
コーンのサラダ

108kcal [塩]0.8g [糖]8.0g



3 水菜と里芋の  
サラダ

65kcal [塩]0.4g [糖]7.4g

[えび 含]



4 根菜のラタトゥイユ風

55kcal [塩]0.8g [糖]6.7g



5 グリーンサラダ  
~わさびぼん酢ドレッシング~

20kcal [塩]0.7g [糖]2.8g

[小麦 含]

## 野菜と肉・魚・卵の主菜

Vegetable & Protein Main Dishes



6 白菜の五目煮

134kcal [塩]1.0g [糖]4.9g

[小麦 含]



7 エビとニラの卵焼き

92kcal [塩]1.4g [糖]0.8g

[小麦/卵/乳/えび 含]



8 豚レバーの唐揚げ  
ネギ塩ダレ

139kcal [塩]0.8g [糖]2.7g



9 イタリアン納豆

168kcal [塩]0.5g [糖]2.9g

[乳 含]



10 干し豆腐のカニ風味  
サラダ

97kcal [塩]1.4g [糖]4.1g

[小麦/乳/卵/えび/かに 含]

## 肉・魚・卵がメインの主菜

Meat, Fish & Egg Main Dishes



11 豚の生姜焼き

248kcal [塩]1.2g [糖]9.5g

[小麦 含]



12 鶏肉の柚庵焼き  
~鹿屋醤油仕立て~

148kcal [塩]1.0g [糖]3.8g

[小麦 含]



13 白身魚の磯辺揚げ  
~たらこ添え~

83kcal [塩]0.5g [糖]7.7g

[小麦/卵/乳 含]



14 厚揚げおでん

117kcal [塩]1.2g [糖]4.1g

[小麦 含]



15 ルーミートと  
高野豆腐のハンバーグ

150kcal [塩]1.3g [糖]11.7g

[小麦/卵/乳 含]

食後の血糖値の上昇を抑える  
ベジファーストに最適!

## 野菜盛り Vegetable dish

食欲を満たしながら低カロリー!  
追加は勿論、ごはんとチェンジで  
カロリー軽減!

野菜盛り追加  
+100円 [税込]



山盛りキャベツの千切り

44kcal [塩]1.2g [糖]7.8g

[小麦 含]

## オプション Option

- 追加主菜1品…… +250円 [税込]
- ごはん大盛り…… +30円 [税込]
- ごはん小盛り…… -20円 [税込]
- ごはん抜き…… -100円 [税込]

メニュー選びにお役立てください!

- 🔥 高カロリー
- 🍗 高タンパク質
- 🥥 高カルシウム
- 🍷 B1 高ビタミンB1
- 🌿 食物繊維豊富
- 🔥 低カロリー
- 🍗 高铁分
- 🧂 減塩
- 🍷 C 高ビタミンC

塩分・糖質表記について: [塩]=塩分/[糖]=糖質(炭水化物から食物繊維を除いたもの)