

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



けんちん汁

30kcal [塩]0.7g [糖]1.8g
[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



ひじきの五目煮

81kcal [塩]1.3g [糖]8.5g
[小麦 含]



わかめと花わさびの酢の物

41kcal [塩]1.2g [糖]5.9g
[小麦 含]



生姜ドレッシングの和風サラダ

59kcal [塩]0.7g [糖]5.9g
[小麦 含]



小松菜とたけこの胡麻和え

75kcal [塩]10.4g [糖]3.3g
[小麦 含]



もち麦と雑穀のサラダ

73kcal [塩]0.3g [糖]5.9g
[小麦 含]

野菜と肉・魚・卵の主菜

Vegetable & Protein Main Dishes



浅利と青菜の酒蒸し

76kcal [塩]0.9g [糖]2.2g
[小麦 含]



和風オムとろろ

93kcal [塩]1.0g [糖]3.9g
[小麦/卵 含]



豚レバーのみぞれがけ

137kcal [塩]0.7g [糖]5.3g
[小麦 含]



切り干し大根納豆

119kcal [塩]0.5g [糖]5.5g
[小麦 含]

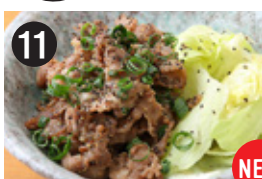


きびなごのエスカベッシュ

156kcal [塩]1.2g [糖]14.4g
[小麦 含]

肉・魚・卵がメインの主菜

Meat, Fish & Egg Main Dishes



豚の塩ダレカルビ焼き風

236kcal [塩]0.5g [糖]1.0g
[小麦 含]



薬膳チキンカレー

130kcal [塩]1.1g [糖]2.4g
[小麦/乳 含]



白身魚のネギ味噌焼き

91kcal [塩]1.1g [糖]4.3g
[小麦 含]



豆腐と長芋のチーズ焼き

95kcal [塩]0.8g [糖]4.9g
[小麦/乳/卵 含]



ルーミートハンバーグのえのきあんかけ

138kcal [塩]0.6g [糖]7.5g
[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
- 🍷 高ビタミンB1
- 🌿 食物繊維豊富
- 🔥 低カロリー
- 🍷 高鉄分
- 🧂 減塩
- 🍷 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)