

DRINK MENU

運動後や仕事終わりにスカッと一杯！
 ほど良いお酒でココロとカラダに潤いを
 鹿屋アスリート食堂では、お酒と楽しむ三主菜を推奨します。



160kcal

仕事終わりの運動後は
やっぱりビール！

麦芽100%アロマホップ100%
 スカッと爽やかな口当たりで
 アスシヨクにもピッタリな
 キリンのプレミアムビール

ハートランド生ビール
 481円 [税抜 | 税込520円]

糖質70%オフで安心の美味しさ 101kcal

淡麗グリーンラベル(缶) 259円 [税抜 | 税込280円]

ノンアルコールでも満足 of 美味しさとビール感

キリンフリー(瓶) 352円 [税抜 | 税込380円] 33kcal

鹿児島 of 柚子果汁が入った爽やかな飲み口

鹿児島柚子ビール 556円 [税抜 | 税込600円] 198kcal



焼酎は糖分ゼロで低カロリー！
 オススメは鹿屋の二大人気芋焼酎

大海 昔ながらの造りで醸しあげた白麹造りの芋焼酎
 水割 / お湯割 / ロック

小鹿 「黄金千貫」を用いたほのかですっきりとした甘さ
 水割 / お湯割 / ロック

370円 [税抜 | 税込400円] 87kcal



シャンパンに引けを取らない！
 バランスのよいクリーミーな
 味わいの高品質スパークリング

シャンドンブリュット [オーストラリア]

グラス **648円** [税抜 | 税込700円] 70kcal

ボトル **4444円** [税抜 | 税込4800円] 560kcal

サワー各種 ALL 389円 [税抜 | 税込420円] ハイボール 71kcal ゆずサワー 178kcal ウーロンハイ 93kcal

グラスワイン [赤白]

WHITE WINE

エミリアーナ カベルネソーヴィニヨン [チリ]

417円 [税抜 | 税込450円] 73kcal

ワインメンオブゴッサム シラーズ [オーストラリア]

509円 [税抜 | 税込550円] 73kcal

RED WINE

エミリアーナ シャルドネ [チリ]

417円 [税抜 | 税込450円] 73kcal

ワインメンオブゴッサム シャルドネ [オーストラリア]

509円 [税抜 | 税込550円] 73kcal

HEALTHY DRINK ALL 324円

[ノンアルコール] [税抜 | 税込350円]

マンゴーソイ 108kcal

運動前のエネルギーチャージにオススメ！マンゴーは、糖質、ビタミン、ミネラルが摂れ、豆乳は筋肉を造る元となる良質なタンパク質を摂取できます。

蜂蜜ジンジャーレモネード 59kcal

ビタミンCにクエン酸、短時間で体に吸収される蜂蜜の糖質は運動後にスッキリ飲めて、疲労回復にオススメ！生姜は血行促進、むくみに効果的です。

黒酢クランベリー 102kcal

疲れた体に、アミノ酸とクエン酸を!!クランベリーでビタミンC補給もでき、スッキリと飲みやすい。

はちみつ黒酢 33kcal

豊富なアミノ酸とクエン酸、蜂蜜の甘みで飲みやすい。黒酢が好きな方は是非!!

アセロラ 33kcal **C**

ビタミンCの含有量はレモン果汁の約34倍にも相当。アセロラに含まれるビタミンCは吸収も良いのが特徴です。タバコを吸われる方やストレスをお持ちの方にオススメです！

青汁リンゴ 88kcal **青汁ストレート** 9kcal **B1 C**

栄養価の高い青汁は野菜不足の方やコレステロールの気になる方にオススメです！りんごジュースとのMIXで飲みやすく！※ビタミンA、ビタミンK、カリウム、リンを多く含むため、人工透析をしている方や循環器系疾患の薬剤を飲んでいる方はお控え下さい。

小鉢 夜はちょっと豪華にプラス一品！ お酒のお供にもぴったりなアスシヨク流小鉢



92kcal

豚味噌キャベツ

111円 [税抜 | 税込120円]

キャベツに含まれるビタミンUは胃の粘膜を守り肝臓を助けます。肝臓を守りつつ、アルコールを楽しむにはこちら！



158kcal

枝豆 **塩**

139円 [税抜 | 税込150円]

良質なタンパク質とカルシウム、カリウムが豊富です。さらに大豆とは異なった、**カロテンやビタミンCも多く含む**ので、お酒のお供に1品でも栄養価大!!



14kcal

もずく酢

139円 [税抜 | 税込150円]

プリン体の少ないもずく酢はビールのお供にピッタリ！また、もずくのヌメリ成分『フコイダン』はコレステロールや中性脂肪の吸着を阻害し、排泄を促します。



144kcal

オイルサーディン

167円 [税抜 | 税込180円]

イワシに含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを低下させて血液をサラサラにします。また、**肝機能を強化に優れたタウリンも豊富**で、お酒好きにはオススメです！



カロリーは気になるけど
 お酒を楽しみたいなら
一麦汁小鉢と
一汁一飯をチェンジ！

生ビール1杯なら、
 ごはん1杯より低カロリー！
 安心してお酒も主菜も
 小鉢も楽しめちゃう！
 もちろん飲み過ぎは禁物！

※カロリー、栄養素表示は素材の品質により、若干の誤差があります。ワインのカロリー表記につきましては、製造元で公開されていないため一般的な数値としております。