

WEEKLY MENU

倉陵会館 1F 食堂
営業時間 11:30~14:30

		4月22日(月)					4月23日(火)					4月24日(水)					4月25日(木)					4月26日(金)				
MAIN	メイン ディッシュ	鶏肉のチリソース ¥250					味噌カツ ¥250					明太クリーミーフライ&エビ串団子フライ ¥250					鶏肉の山賊焼き ¥250					デミグラメンチカツ ¥250				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		388	13.4	25.2	26.7	2.4	406	13.8	21.7	36.8	2.9	357	10.5	24.8	21.8	1.3	222	17.0	14.2	4.6	0.9	372	10.7	24.1	27.1	1.7
SMALL DISH	スモール ディッシュ	ハムカツ ¥150					ハンバーグ ¥150					かき揚げ ¥150					コーンコロッケ ¥150					イカ天ぷら ¥150				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		203	7.9	10.8	18.4	0.9	145	8.6	8.6	7.7	0.8	209	5.0	16.7	8.7	0.3	151	2.2	7.9	17.6	0.4	237	6.4	18.5	9.3	0.4
		スパゲティサラダ ¥150					ひじきと蓮根のサラダ ¥150					ポテトサラダ ¥150					ごぼうサラダ ¥150					マカロニサラダ ¥150				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		113	2.0	6.3	11.5	0.6	87	5.5	1.5	33.8	1.9	120	1.2	7.7	11.5	0.6	126	2.1	9.3	9.2	0.0	107	2.1	5.6	11.4	0.6
		さつまいも天 ¥80					温泉玉子 ¥80					チーズ ¥80					厚焼玉子 ¥80					中華野菜炒め ¥80				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分		
125	0.3	10.1	7.8		103	8.4	7.0	0.2	0.3	102	6.8	7.8	0.4	0.8	76	5.4	4.6	3.2	0.6	33	0.9	2.1	3.3	0.3		
ミニシューマイ ¥80					もやしキムチ和え ¥80					オクラめかぶ和え ¥80					春巻 ¥80					揚げ茄子 ¥80						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分		
159	5.6	101.3	10.5	0.6	21	2.1	0.1	3.5	1.4	16	1.2	0.0	3.4	0.5	172	3.0	11.6	13.6	0.6	57	0.6	5.1	2.7			
BOWL	丼	豚肉ブルコギ丼 ¥320					鶏肉塩唐揚げ丼 ¥320					スタミナ満点!焼肉チャーハン ¥320					伊勢カツ丼 ¥320					鶏肉の味噌焼き丼 ¥320				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		784	19.4	29.1	103.0	1.2	835	27.9	28.0	109.5	2.3	749	17.9	27.0	101.6	2.8	707	18.8	19.2	107.1	1.4	704	25.6	16.7	105.0	1.6
CURRY	カレー	K-カレー ¥250					K-カレー ¥250					K-カレー ¥250					K-カレー ¥250					K-カレー ¥250				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		573	10.0	8.5	108.7	2.7	573	10.0	8.5	108.7	2.7	573	10.0	8.5	108.7	2.7	573	10.0	8.5	108.7	2.7	573	10.0	8.5	108.7	2.7
グリルー平 ビーフカレー ¥500					グリルー平 ビーフカレー ¥500					グリルー平 ビーフカレー ¥500					グリルー平 ビーフカレー ¥500					グリルー平 ビーフカレー ¥500						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分		
572	10.1	14.9	95.5	2.9	572	10.1	14.9	95.5	2.9	572	10.1	14.9	95.5	2.9	572	10.1	14.9	95.5	2.9	572	10.1	14.9	95.5	2.9		
PASTA RICE OMELET	パスタ& オムライス	スパゲティーカルボナーラ ¥350					スパゲティーカルボナーラ ¥350					スパゲティーカルボナーラ ¥350					スパゲティーカルボナーラ ¥350					スパゲティーカルボナーラ ¥350				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		569	18.8	18.4	82.0	1.7	569	18.8	18.4	82.0	1.7	569	18.8	18.4	82.0	1.7	569	18.8	18.4	82.0	1.7	569	18.8	18.4	82.0	1.7
UDON SOBA	和麺	K-うどん ¥220					K-うどん ¥220					K-うどん ¥220					K-うどん ¥220					K-うどん ¥220				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		345	9.1	1.3	74.4	5.9	345	9.1	1.3	74.4	5.9	345	9.1	1.3	74.4	5.9	345	9.1	1.3	74.4	5.9	345	9.1	1.3	74.4	5.9
		かけそば ¥220					かけそば ¥220					かけそば ¥220					かけそば ¥220					かけそば ¥220				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分		
346	13.7	2.1	68.0	5.8	346	13.7	2.1	68.0	5.8	346	13.7	2.1	68.0	5.8	346	13.7	2.1	68.0	5.8	346	13.7	2.1	68.0	5.8		
RAMEN	中華麺	味噌ラーメン ¥270					白湯ラーメン ¥270					塩ラーメン ¥270					担々麺 ¥270					醤油ラーメン ¥270				
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		401	15.0	8.8	65.8	6.1	395	14.6	9.9	62.0	6.1	366	13.4	7.3	62.0	6.8	484	19.7	16.6	62.4	5.9	363	14.4	6.1	62.9	8.1

ライス小	¥80	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		160	2.7	0.4	34.7	
ライス中	¥100	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		249	4.3	0.6	54.0	
ごはんセット	¥150	ごはん中+味噌汁+ミニ小鉢				

味噌汁	¥50	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		24	1.8	0.6	3.0	1.6
スイーツ	¥250	日替わり提供				

※土曜日は縮小営業させていただきます。
※材料の都合により、メニューが変更する場合がございます。ご了承ください。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life

uniserv 株式会社 魚国総本社

