

WEEKLY MENU

倉陵会館1F 食堂
営業時間 11:30~14:30

		7月1日(月)					7月2日(火)					7月3日(水)					7月4日(木)					7月5日(金)					7月6日(土)									
FORK & KNIFE MAIN	メイン ディッシュ	ヒレカツ ¥250					鶏肉の唐揚げ ¥250					ハンバーグトマトソース ¥250					タラフライ&ビーマン肉詰めフライ ¥250					回鍋肉 ¥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	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
		279	15.8	12.2	25.5	1.5	429	24.2	30.4	10.2	1.2	367	13.5	23.2	26.0	1.5	252	10.3	13.7	21.0	1.5	399	13.3	33.9	7.4	2.5										
SMALL DISH	スモール ディッシュ	ツナサラダコロッケ ¥150					かき揚げ ¥150					とんかつ ¥150					唐揚げ ¥150					ミートコロッケ ¥150					おまかせ小鉢									
		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										
		241	6.3	15.6	18.0	0.8	209	5.0	16.7	8.7	0.3	179	7.9	12.6	8.3	0.4	162	6.2	12.1	6.8	0.7	159	4.5	36.5	16.7	0.4										
		15品目の繊維たっぷりサラダ ¥150					ベーコンポテトサラダ ¥150					ごぼうサラダ ¥150					マカロニサラダ ¥150					パンプキンサラダ ¥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										
		93	2.1	9.3	9.2	0.9	119	1.3	8.4	9.4	0.5	126	2.1	9.3	9.2	0.0	107	2.1	5.6	11.4	0.6	104	1.1	6.6	10.0	0.5										
		とろろ ¥80					チーズ ¥80					れんこん天ぷら ¥80					揚げ茄子 ¥80					温泉玉子 ¥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												
33	1.1	0.2	7.0		102	6.8	7.8	0.4	0.8	65	0.2	5.0	6.6		57	0.6	5.1	2.7		103	8.4	7.0	0.2	0.3												
ほうれん草ソテー ¥80					ワンタン ¥80					中華野菜炒め ¥80					スクランブルエッグ ¥80					揚げ餃子 ¥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												
45	2.1	3.2	2.8	0.5	34	2.8	1.3	2.4	0.3	33	0.9	2.1	3.3	0.3	94	4.3	7.5	2.4	0.6	103	3.1	6.5	7.2	0.4												
BOWL	丼	親子丼 ¥320					牛丼 ¥320					豚肉生姜炒め丼 ¥320					中華飯 ¥320					鶏唐照りマヨ丼 ¥320					ソースカツ丼 ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		666	24.6	13.8	102.9	1.6	859	19.1	35.2	107.0	2.4	820	20.7	31.9	104.9	2.1	600	15.9	11.7	103.2	0.9	779	17.0	29.3	106.7	2.5	742	18.3	21.3	113.3	2.3					
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					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	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	573	10.0	8.5	108.7	2.7					
東洋軒監修 牛肉とたまねぎのブラックカレー ¥500					東洋軒監修 牛肉とたまねぎのブラックカレー ¥500					東洋軒監修 牛肉とたまねぎのブラックカレー ¥500					東洋軒監修 牛肉とたまねぎのブラックカレー ¥500					東洋軒監修 牛肉とたまねぎのブラックカレー ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分							
		783	15.7	29.4	108.6	2.9	783	15.7	29.4	108.6	2.9	783	15.7	29.4	108.6	2.9	783	15.7	29.4	108.6	2.9	783	15.7	29.4	108.6	2.9	783	15.7	29.4	108.6	2.9					
PASTA RICE OMELET	パスタ& オムライス	雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥350					雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥350					雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥350					雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥350					雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		840	33.1	23.9	116.8	3.7	840	33.1	23.9	116.8	3.7	840	33.1	23.9	116.8	3.7	840	33.1	23.9	116.8	3.7	840	33.1	23.9	116.8	3.7	840	33.1	23.9	116.8	3.7					
UDON SOBA	和麵	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					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	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	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					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	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	346.29	13.736	2.079	68.005	5.8					
RAMEN	中華麵	塩ラーメン ¥270					味噌ラーメン ¥270					白湯ラーメン ¥270					醤油ラーメン ¥270					焼あごだしの塩らー麺 ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
		366	13.4	7.3	62.0	6.8	401	15.0	8.8	65.8	6.1	395	14.6	9.9	62.0	6.1	363	14.4	6.1	62.9	8.1	344	12.5	5.5	61.1	6.2										

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

