

WEEKLY MENU

倉陵会館1F 食堂
営業時間 11:30~14:30

		7月29日(月)					7月30日(火)					7月31日(水)					8月1日(木)					8月2日(金)					8月3日(土)									
MAIN	メインディッシュ	ヒレカツ ¥250					鶏肉の唐揚げ ¥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																									
SMALL DISH	スモールディッシュ	ツナサラダコロック ¥150					かき揚げ ¥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																									
		241	6.3	15.6	18.0	0.8	209	5.0	16.7	8.7	0.3																									
		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																													
		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																									
		とろろ ¥80					チーズ ¥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																											
33	1.1	0.2	7.0		102	6.8	7.8	0.4	0.8																											
		ほうれん草ソテー ¥80					ワンタン ¥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																											
45	2.1	3.2	2.8	0.5	34	2.8	1.3	2.4	0.3																											
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																													
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																											
PASTA RICE OMELET	パスタ&オムライス	雑穀ごはんの和風オムライス ¥350					スパゲティカルボナーラ ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
652	25.8	20.6	87.1	1.9	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					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														
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	13.7	2.1	68.0	5.8							
RAMEN	中華麺	塩ラーメン ¥270					味噌ラーメン ¥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	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																											

おまかせ小鉢

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

