

WEEKLY MENU

倉陵会館1F 食堂

営業時間 11:30~14:30

		10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
FORK & KNIFE MAIN	メインディッシュ		鶏肉の唐揚げ ¥250	ハンバーグトマトソース ¥250	酢豚 ¥250	サゴシのソテー オニオンソース ¥250	回鍋肉 ¥250
			エネルギー 429 蛋白質 24.2 脂質 30.4 炭水化物 10.2 塩分 1.2	エネルギー 367 蛋白質 13.5 脂質 23.2 炭水化物 26.0 塩分 1.5	エネルギー 285 蛋白質 7.3 脂質 15.5 炭水化物 29.9 塩分 2.4	エネルギー 207 蛋白質 18.4 脂質 9.9 炭水化物 10.0 塩分 0.8	エネルギー 399 蛋白質 13.3 脂質 33.9 炭水化物 7.4 塩分 2.5
SMALL DISH	スモールディッシュ		かき揚げ ¥150	とんかつ ¥150	唐揚げ ¥150	ミートコロッセ ¥150	おまかせ小鉢
			エネルギー 209 蛋白質 5.0 脂質 16.7 炭水化物 8.7 塩分 0.3	エネルギー 179 蛋白質 7.9 脂質 12.6 炭水化物 8.3 塩分 0.4	エネルギー 162 蛋白質 6.2 脂質 12.1 炭水化物 6.8 塩分 0.7	エネルギー 159 蛋白質 4.5 脂質 36.5 炭水化物 16.7 塩分 0.4	
			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 119 蛋白質 1.3 脂質 8.4 炭水化物 9.4 塩分 0.5	エネルギー 126 蛋白質 2.1 脂質 9.3 炭水化物 9.2 塩分 0.0	エネルギー 107 蛋白質 2.1 脂質 5.6 炭水化物 11.4 塩分 0.6	エネルギー 104 蛋白質 1.1 脂質 6.6 炭水化物 10.0 塩分 0.5	
			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 102 蛋白質 6.8 脂質 7.8 炭水化物 0.4 塩分 0.8	エネルギー 65 蛋白質 0.2 脂質 5.0 炭水化物 6.6 塩分 0.0	エネルギー 57 蛋白質 0.6 脂質 5.1 炭水化物 2.7 塩分 0.0	エネルギー 103 蛋白質 8.4 脂質 7.0 炭水化物 0.2 塩分 0.3	
BOWL	丼		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 34 蛋白質 2.8 脂質 1.3 炭水化物 2.4 塩分 0.3	エネルギー 33 蛋白質 0.9 脂質 2.1 炭水化物 3.3 塩分 0.3	エネルギー 94 蛋白質 4.3 脂質 7.5 炭水化物 2.4 塩分 0.6	エネルギー 103 蛋白質 3.1 脂質 6.5 炭水化物 7.2 塩分 0.4	
CURRY	カレー		牛丼 ¥320	シビ辛豚丼 ¥320	親子丼 ¥320	ソースカツ丼 ¥320	鶏唐照りマヨ丼 ¥320
			エネルギー 859 蛋白質 19.1 脂質 35.2 炭水化物 107.0 塩分 2.4	エネルギー 826 蛋白質 21.0 脂質 34.4 炭水化物 100.7 塩分 2.5	エネルギー 666 蛋白質 24.6 脂質 13.8 炭水化物 102.9 塩分 1.6	エネルギー 742 蛋白質 18.3 脂質 21.3 炭水化物 113.3 塩分 2.3	エネルギー 779 蛋白質 17.0 脂質 29.3 炭水化物 106.7 塩分 2.5
PASTA RICE OMELET	パスタ&オムライス		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 573 蛋白質 10.0 脂質 8.5 炭水化物 108.7 塩分 2.7	エネルギー 573 蛋白質 10.0 脂質 8.5 炭水化物 108.7 塩分 2.7	エネルギー 573 蛋白質 10.0 脂質 8.5 炭水化物 108.7 塩分 2.7	エネルギー 573 蛋白質 10.0 脂質 8.5 炭水化物 108.7 塩分 2.7	エネルギー 573 蛋白質 10.0 脂質 8.5 炭水化物 108.7 塩分 2.7
UDON SOBA	和麺		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 783 蛋白質 15.7 脂質 29.4 炭水化物 108.6 塩分 2.9	エネルギー 783 蛋白質 15.7 脂質 29.4 炭水化物 108.6 塩分 2.9	エネルギー 783 蛋白質 15.7 脂質 29.4 炭水化物 108.6 塩分 2.9	エネルギー 783 蛋白質 15.7 脂質 29.4 炭水化物 108.6 塩分 2.9	エネルギー 783 蛋白質 15.7 脂質 29.4 炭水化物 108.6 塩分 2.9
RAMEN	中華麺		スパゲティカルボナーラ ¥350	オムライスデミソース ¥350	スパゲティカルボナーラ ¥350	オムライスデミソース ¥350	
			エネルギー 569 蛋白質 18.8 脂質 18.4 炭水化物 82.0 塩分 1.7	エネルギー 793 蛋白質 29.0 脂質 26.4 炭水化物 102.0 塩分 1.8	エネルギー 569 蛋白質 18.8 脂質 18.4 炭水化物 82.0 塩分 1.7	エネルギー 793 蛋白質 29.0 脂質 26.4 炭水化物 102.0 塩分 1.8	エネルギー 569 蛋白質 18.8 脂質 18.4 炭水化物 82.0 塩分 1.7
		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 345 蛋白質 9.1 脂質 1.3 炭水化物 74.4 塩分 5.9	エネルギー 345 蛋白質 9.1 脂質 1.3 炭水化物 74.4 塩分 5.9	エネルギー 345 蛋白質 9.1 脂質 1.3 炭水化物 74.4 塩分 5.9	エネルギー 345 蛋白質 9.1 脂質 1.3 炭水化物 74.4 塩分 5.9	エネルギー 345 蛋白質 9.1 脂質 1.3 炭水化物 74.4 塩分 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 346 蛋白質 13.7 脂質 2.1 炭水化物 68.0 塩分 5.8	エネルギー 346 蛋白質 13.7 脂質 2.1 炭水化物 68.0 塩分 5.8	エネルギー 346 蛋白質 13.7 脂質 2.1 炭水化物 68.0 塩分 5.8	エネルギー 346 蛋白質 13.7 脂質 2.1 炭水化物 68.0 塩分 5.8	エネルギー 346.29 蛋白質 13.736 脂質 2.079 炭水化物 68.005 塩分 5.8	
		醤油ラーメン ¥270	焼あごだしの塩らー麺 ¥270	味噌ラーメン ¥270	塩ラーメン ¥270		
		エネルギー 363 蛋白質 14.4 脂質 6.1 炭水化物 62.9 塩分 8.1	エネルギー 344 蛋白質 12.5 脂質 5.5 炭水化物 61.1 塩分 6.2	エネルギー 401 蛋白質 15.0 脂質 8.8 炭水化物 65.8 塩分 6.1	エネルギー 366 蛋白質 13.4 脂質 7.3 炭水化物 62.0 塩分 6.8	エネルギー 366 蛋白質 13.4 脂質 7.3 炭水化物 62.0 塩分 6.8	

お休み

ライス小	¥80	エネルギー 160 蛋白質 2.7 脂質 0.4 炭水化物 34.7 塩分
ライス中	¥100	エネルギー 249 蛋白質 4.3 脂質 0.6 炭水化物 54.0 塩分
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 24 蛋白質 1.8 脂質 0.6 炭水化物 3.0 塩分 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

