

WEEKLY MENU

倉陵会館1F食堂

11/22 (金) 出来立て! ふんわり玉子の天津飯を提供致します! 営業時間 11:30~14:30


		11月18日(月)					11月19日(火)					11月20日(水)					11月21日(木)					11月22日(金)					11月23日(土)				
MAIN	メインディッシュ	シビ辛唐揚げ ¥250					豚肉のオイスターソース炒め ¥250					デミグラメンチカツ ¥250					タラフライ&ビーマン肉詰めフライ ¥250					鶏肉の山賊焼き ¥250					カニクリームコロッケ&ごぼう豚肉巻きフライ ¥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
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					
		マカロニサラダ ¥150					ポテトサラダ ¥150					ひじきと蓮根のサラダ ¥150					タラモサラダ ¥150					スパゲティサラダ ¥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					
		107	2.1	5.6	11.4	0.6	120	1.2	7.7	11.5	0.6	87	5.5	1.5	33.8	1.9	119	1.3	8.4	9.4	0.5	113	2.0	6.3	11.5	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					オクラめかふ和え ¥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					鶏肉の味噌焼き丼 ¥320					伊勢カツ丼 ¥320					豚肉生姜炒め丼 ¥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
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	704	25.6	16.7	105.0	1.6	707	18.8	19.2	107.1	1.4	820	20.7	31.9	104.9	2.1		
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	雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥350					3種のきのこのクリームスパゲティ ¥350					雑穀ごはんdeミートソースオムライス ¥350					3種のきのこのクリームスパゲティ ¥350					ふんわり玉子の天津飯 ¥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					
840	33.1	23.9	116.8	3.7	499	17.3	8.7	89.6	2.5	840	33.1	23.9	116.8	3.7	499	17.3	8.7	89.6	2.5	750	26.3	20.8	106.1	2.7							
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	塩ラーメン ¥270					白湯ラーメン ¥270					味噌ラーメン ¥270					醤油ラーメン ¥270					塩ラーメン ¥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					
366	13.4	7.3	62.0	6.8	395	14.6	9.9	62.0	6.1	401	15.0	8.8	65.8	6.1	363	14.4	6.1	62.9	8.1	366	13.4	7.3	62.0	6.8							

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
 株式会社 魚国総本社 