

# WEEKLY MENU

倉陵会館1F 食堂

12/20 (金) クリスマス特別メニュー「2種のソースのオムライス」を提供致します 営業時間 11:30~14:30

		12月16日(月)					12月17日(火)					12月18日(水)					12月19日(木)					12月20日(金)					12月21日(土)				
MAIN	メインディッシュ	鶏肉のチリソース ¥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					カニクリームコロッケ&ごぼう豚肉巻きフライ ¥250					鶏肉の山賊焼き ¥250					タラフライ&ピーマン肉詰めフライ ¥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					イカ天ぷら ¥150					コーンコロッケ ¥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	237	6.4	18.5	9.3	0.4	151	2.2	7.9	17.6	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							
BOWL	丼	スタミナ満点!焼肉チャーハン ¥320					鶏肉塩唐揚げ丼 ¥320					豚肉プルコギ丼 ¥320					鶏肉の味噌焼き丼 ¥320					伊勢カツ丼 ¥320					塩ダレ豚丼 ¥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
749	17.9	27.0	101.6	2.8	835	27.9	28.0	109.5	2.3	784	19.4	29.1	103.0	1.2	704	25.6	16.7	105.0	1.6	707	18.8	19.2	107.1	1.4	762	18.6	28.6	100.6	0.9		
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	スパゲティカルボナーラ ¥390					ふわとろオムライス ¥350					スパゲティカルボナーラ ¥390					ふわとろオムライス ¥350					2種のソースのオムライス ¥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					
671	27.2	25.4	82.2	2.0	745	27.9	25.3	94.0	2.6	671	27.2	25.4	82.2	2.0	745	27.9	25.3	94.0	2.6	879	30.9	29.9	113.6	4.0							
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					味噌ラーメン ¥270					醤油ラーメン ¥270					白湯ラーメン ¥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	401	15.0	8.8	65.8	6.1	363	14.4	6.1	62.9	8.1	395	14.6	9.9	62.0	6.1	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				

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



※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。