

WEEKLY MENU

倉陵会館1F食堂
営業時間 11:30~14:30

		12月23日(月)					12月24日(火)					12月25日(水)					12月26日(木)					12月27日(金)					12月28日(土)							
MAIN	メインディッシュ	ヒレカツ ¥250					鶏肉の唐揚げ ¥250					酢豚 ¥250					鮭のチーズ焼き ¥250																	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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	285	7.3	15.5	29.9	2.4	161	24.5	5.4	2.2	10.1													
SMALL DISH	スモールディッシュ	かき揚げ ¥150					ツナサラダコロッケ ¥150					おまかせ小鉢																						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分																							
		209	5.0	16.7	8.7	0.3	241	6.3	15.6	18.0	0.8																							
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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					シビ辛豚丼 ¥320					牛丼 ¥320					鶏唐照りマヨ丼 ¥320																	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分													
		666	24.6	13.8	102.9	1.6	826	21.0	34.4	100.7	2.5	859	19.1	35.2	107.0	2.4	779	17.0	29.3	106.7	2.5													
CURRY	カレー	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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													
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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	ミートソーススパゲティ ¥350					雑穀ごはんの和風オムライス ¥350																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分																							
		498	20.8	5.3	91.9	3.2	652	25.8	20.6	87.1	1.9																							
UDON SOBA	和麺	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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													
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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													
RAMEN	中華麺	味噌ラーメン ¥270					醤油ラーメン ¥270																											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分																							
		401	15.0	8.8	65.8	6.1	363	14.4	6.1	62.9	8.1																							

本年もありがとうございました。
来年もよろしくお願い致します。



ライス小	¥80	エネルギー	たんぱく質	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	たんぱく質	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	たんぱく質	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

