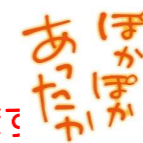




WEEKLY MENU



倉陵会館1F 食堂

営業時間 11:30~14:30

からだぽかぽかフェア1/9(木) ごろっとチキンのクリームシチューを提供致します

		1月6日(月)					1月7日(火)					1月8日(水)					1月9日(木)					1月10日(金)					1月11日(土)																								
MAIN	メインディッシュ	たこキャベツカツ&イカフライ ¥250					サゴシのカレームニエル ¥250					ごろっとチキンのクリームシチュー ¥250					豚肉塩だれ炒め ¥250					チキンチーズミルフィーユカツ ¥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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分																				
SMALL DISH	スモールディッシュ	おまかせ小鉢										かき揚げ ¥150					ハンバーグ ¥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											エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分															
												284	10.8	16.0	23.6	0.8	582	24.3	11.0	90.6	1.5											407	21.8	20.3	32.9	3.9	371	13.0	30.0	9.7	1.2	393	9.5	29.4	20.1	0.4					
												マカロニサラダ ¥150					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											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					
												107	2.1	5.6	11.4	0.6	120	1.2	7.7	11.5	0.6											102	6.8	7.8	0.4	0.8	76	5.4	4.6	3.2	0.6	57	0.6	5.1	2.7		172	3.0	11.6	13.6	0.6
												チーズ ¥80					厚焼玉子 ¥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	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																											
102	6.8	7.8	0.4	0.8	76	5.4	4.6	3.2	0.6	揚げ茄子 ¥80					春巻 ¥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	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																											
57	0.6	5.1	2.7		172	3.0	11.6	13.6	0.6	豚丼 ¥320					かつ丼 ¥320					マーボー飯 ¥320					ソースチキンカツ丼 ¥320					豚肉焼肉炒め丼 ¥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	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																	
818	20.2	31.8	105.0	1.7	793	24.6	25.7	108.9	2.1	659	22.0	14.6	104.3	3.0	667	17.0	16.6	114.6	2.3	781	19.8	27.8	107.0	1.7																											
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	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	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	573	10.0	8.5	108.7	2.7																									
										グリル満点星監修 欧風デミグラスカレー ¥500					グリル満点星監修 欧風デミグラスカレー ¥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	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																						
										862	16.9	37.1	107.9	2.5	862	16.9	37.1	107.9	2.5																																
PASTA RICE OMELET	パスタ&オムライス											ベーコンと茄子のトマトパスタ ¥350					ふわとろオムライス ¥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	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																									
										532	17.8	14.6	82.8	1.4	745	27.9	25.3	94.0	2.6																																
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	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																									
		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	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																											
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																																		
		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																									
										366	13.4	7.3	62.0	6.8	395	14.6	9.9	62.0	6.1																																

お休み

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