

WEEKLY MENU

倉陵会館1F食堂
営業時間 11:30~14:30

		1月27日(月)					1月28日(火)					1月29日(水)					1月30日(木)					1月31日(金)					2月1日(土)				
MAIN	メインディッシュ	ヒレカツ ¥250					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	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
		279	15.8	12.2	25.5	1.5	429	24.2	30.4	10.2	1.2	367	13.5	23.2	26.0	1.5	285	7.3	15.5	29.9	2.4	207	18.4	9.9	10.0	0.8	399	13.3	33.9	7.4	2.5
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	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																				
		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	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																				
		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	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																						
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					スクランブルエッグ ¥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																						
		45	2.1	3.2	2.8	0.5	94	4.3	7.5	2.4	0.6																				
BOWL	丼	親子丼 ¥320					シビ辛豚丼 ¥320					中華飯 ¥320					牛丼 ¥320					ソースカツ丼 ¥320					鶏唐照りマヨ丼 ¥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
		666	24.6	13.8	102.9	1.6	826	21.0	34.4	100.7	2.5	600	15.9	11.7	103.2	0.9	859	19.1	35.2	107.0	2.4	742	18.3	21.3	113.3	2.3	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					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	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	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	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
		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	3種のきのこのクリームスパゲティ ¥350					雑穀ごはんの和風オムライス ¥350																								
		エネルギー	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
		499	17.3	8.7	89.6	2.5	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					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	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	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	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	346	13.7	2.1	68.0	5.8
RAMEN	中華麺	白湯ラーメン ¥270					味噌ラーメン ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		395	14.6	9.9	62.0	6.1	401	15.0	8.8	65.8	6.1																				

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
uniserv 株式会社 魚国総本社

