

Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

		5/20 (月)	5/21 (火)	5/22 (水)	5/23 (木)	5/24 (金)
スペシャル定食	650円	味噌とんかつ エネルギー 782kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.5g 食塩相当量 4.9g 炭水化物 124.2g	豚丼 エネルギー 926kcal たんぱく質 24.8g 脂質 43.8g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 109.3g	チキン南蛮 エネルギー 926kcal たんぱく質 40.5g 脂質 40.3g 食塩相当量 4.1g 炭水化物 101.7g	ハンバーグステーキ バルサミコデミグラスソース エネルギー 770kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.0g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 121.1g	根菜のチャブチェ エネルギー 793kcal たんぱく質 14.5g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 141.6g
定食A	520円	鶏肉と野菜と玉子の炒め エネルギー 761kcal たんぱく質 31.0g 脂質 26.2g 食塩相当量 5.0g 炭水化物 102.0g	チキンのデミトマやわらか煮 エネルギー 773kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.8g 炭水化物 102.9g	鯖の塩焼き エネルギー 706kcal たんぱく質 24.5g 脂質 25.0g 食塩相当量 3.6g 炭水化物 94.4g	和風おろし豚焼肉 エネルギー 708kcal たんぱく質 28.5g 脂質 25.2g 食塩相当量 4.0g 炭水化物 95.3g	ハムカツと野菜コロッケ エネルギー 695kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.1g 食塩相当量 3.2g 炭水化物 118.5g
コバトン健康メニュー	600円	ハンバーグトマトソース 野菜 235g エネルギー 504kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.6g 食塩相当量 2.8g 炭水化物 85.9g	白身魚と根菜の白胡麻おろしあんかけ 野菜 187g エネルギー 552kcal たんぱく質 24.1g 脂質 13.0g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 84.5g	牛肉とチンゲン菜の黒胡椒炒め 野菜 270g エネルギー 642kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.8g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 94.8g	野菜スープカレー 野菜 202g エネルギー 610kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.4g 炭水化物 100.5g	豚肉と揚げごぼうのサラダ仕立て 野菜 181g エネルギー 508kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.1g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 84.3g
カレー	450円	ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / セットサラダ 100円				
	540円	カツカレー エネルギー 803kcal たんぱく質 16.5g 脂質 24.4g 食塩相当量 4.1g 炭水化物 134.6g	ほうれん草と卵のカレー エネルギー 641kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 4.3g 炭水化物 112.0g	カツカレー エネルギー 803kcal たんぱく質 16.5g 脂質 24.4g 食塩相当量 4.1g 炭水化物 134.6g	タイ風チキン・レッドカレー エネルギー 609kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 93.4g	カツカレー エネルギー 803kcal たんぱく質 16.5g 脂質 24.4g 食塩相当量 4.1g 炭水化物 134.6g
そば・うどん	400円	かけそば・うどん (341kcal 12.3g 1.8g 4.4g) / トッピング70円 (きつね・わかめ・山菜・かき揚げ・ちくわ天・温玉・コロッケ)				
	500円	きのこ天そば・うどん エネルギー 496kcal たんぱく質 16.6g 脂質 7.9g 食塩相当量 5.3g 炭水化物 88.1g	きのこ天そば・うどん エネルギー 496kcal たんぱく質 16.6g 脂質 7.9g 食塩相当量 5.3g 炭水化物 88.1g	ぶっかけ冷やしそば・うどん エネルギー 585kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.4g 食塩相当量 3.2g 炭水化物 88.7g	カレーそば・うどん エネルギー 485kcal たんぱく質 19.0g 脂質 9.3g 食塩相当量 6.5g 炭水化物 79.0g	カレーそば・うどん エネルギー 485kcal たんぱく質 19.0g 脂質 9.3g 食塩相当量 6.5g 炭水化物 79.0g
中華麺	500円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	550円	味噌チャーシュー麺 エネルギー 695kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.8g 食塩相当量 10.1g 炭水化物 85.5g	酸辣湯麺 エネルギー 630kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.6g 食塩相当量 7.8g 炭水化物 90.1g	県庁ラーメン エネルギー 579kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.4g 食塩相当量 9.3g 炭水化物 78.8g	味玉塩らーめん エネルギー 559kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.8g 食塩相当量 9.2g 炭水化物 78.7g	黒胡麻棒々鶏冷麺 エネルギー 660kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 5.5g 炭水化物 93.9g
小鉢	100円	冷奴80円・納豆80円・小松菜のお浸し80円・小松菜の胡麻和え80円・いなり120円・おにぎり120円・ヨーグルト80~140円				
	120円	スイートエンドウのお浸し	大根の塩昆布和え	ごぼうの胡麻マヨ和え	豆もやしのナムル	ワカメと竹輪のごま酢和え
	120円	里芋のすりゴマまぶし	キャベツとハムのコンソメソテー	ひじきのトマト煮	豆腐のおかか炒め	厚揚げと野菜の煮物
デザート	120円	手作りプリン				
弁当	550円	鶏肉と野菜と玉子の炒め弁当	チキンのデミトマやわらか煮弁当	鯖の塩焼き弁当	和風おろし豚焼肉弁当	ハムカツと野菜コロッケ弁当

*配達のお弁当も味噌汁付きです。

食材の納品の都合により、メニューは変更になることもございます



第二職員食堂

お弁当のご注文は、当日10時までにお電話でお願いいたします。 内線2494 又は 048-824-6291 (9時30以降は、048-824-6291へおかけ下さい。)