

# Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

		5/27 (月)	5/28 (火)	5/29 (水)	5/30 (木)	5/31 (金)
スペシャル定食	650円	<b>ごろごろ北海道野菜のオムカレー</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 649kcal 13.7g 16.0g 5.1g 116.4g	<b>ポークチャップ</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 690kcal 25.2g 23.3g 3.5g 92.6g	<b>鶏天丼</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 879kcal 37.8g 30.2g 5.0g 114.9g	<b>ハンバーグステーキ 黒酢ソース</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 700kcal 23.7g 18.7g 5.3g 111.5g	<b>アンデス高原豚ロースカツ トマトデミソース</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 694kcal 22.8g 20.4g 4.2g 107.6g
定食A	520円	<b>メンチカツとピーマン肉詰めフライ</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 761kcal 17.4g 29.2g 2.3g 109.9g	<b>鶏むね肉のクリーム煮</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 681kcal 32.2g 14.9g 2.6g 104.7g	<b>牛肉の南蛮焼き</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 728kcal 20.4g 29.4g 4.1g 97.0g	<b>鱈の竜田揚げ 香味野菜ソース</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 670kcal 27.0g 15.4g 3.6g 107.8g	<b>麻婆春雨</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 639kcal 16.6g 14.7g 5.2g 114.1g
コバトン健康メニュー	600円	<b>サーモンのムニエル オニオンソース</b> 野菜 211g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 592kcal 26.9g 18.9g 2.9g 76.4g	<b>酸辣豆腐</b> 野菜 229g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 580kcal 20.2g 18.4g 2.9g 86.1g	<b>白身魚の香味焼き</b> 野菜 168g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 571kcal 21.9g 17.5g 2.8g 83.0g	<b>7品目の回鍋肉</b> 野菜 218g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 492kcal 16.3g 13.9g 2.9g 79.8g	<b>鶏肉の生姜焼き</b> 野菜 260g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 495kcal 24.6g 10.0g 2.9g 77.7g
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	<b>カツカレー</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 803kcal 16.5g 24.4g 4.1g 134.6g	<b>カシ米尔ビーフカレー</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 691kcal 15.8g 26.9g 2.4g 99.3g	<b>カツカレー</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 803kcal 16.5g 24.4g 4.1g 134.6g	<b>チキンカレー</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 581kcal 18.2g 14.3g 1.7g 97.6g	<b>カツカレー</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 803kcal 16.5g 24.4g 4.1g 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・コロツケ)				
	500円	<b>野菜天そば・うどん</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 489kcal 15.6g 10.6g 5.3g 81.6g	<b>野菜天そば・うどん</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 489kcal 15.6g 10.6g 5.3g 81.6g	<b>きのこ茄子のつけ汁うどん</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 433kcal 12.4g 7.4g 4.9g 82.4g	<b>豚しゃぶおろしそば・うどん</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 512kcal 26.2g 13.7g 5.8g 69.0g	<b>豚しゃぶおろしそば・うどん</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 512kcal 26.2g 13.7g 5.8g 69.0g
中華麺	500円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	550円	<b>塩チャーシュー麺</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 556kcal 22.0g 16.1g 8.3g 76.5g	<b>中野大勝軒 元祖つけそば</b> ¥620 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 765kcal 28.9g 25.7g 8.4g 95.1g	<b>豚バラ辛ねぎ味噌ラーメン</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 692kcal 23.7g 24.7g 10.6g 89.6g	<b>焼きあごだしの塩ラーメン</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 451kcal 18.0g 5.5g 7.6g 78.3g	<b>胡麻だれ冷やし中華</b> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 643kcal 22.4g 20.8g 3.8g 89.1g
小鉢	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					
	100円	ほうれん草のごま和え	そら豆とポテトのマヨ和え	キャベツの酢の物	青梗菜とエリンギのみぞれ和え	白菜としめじのお浸し
120円	レンコンの鶏そぼろあん	揚げ茄子(生姜あん)	きのこのスクランブルエッグ	かぼちゃとベーコンの和風煮	根菜の甘酢	
デザート	120円					
弁当	550円	<b>メンチカツと肉詰めフライ弁当</b>	<b>鶏むね肉のクリーム煮弁当</b>	<b>牛肉の南蛮焼き弁当</b>	<b>白身魚の竜田揚げ香味野菜ソース</b>	<b>麻婆春雨弁当</b>

\*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。)