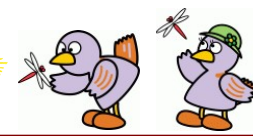


# Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

		10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)	10/31 (木)	¥710 11/1 (金)
スペシャル定食	650円	<b>ミルフィーユカツ</b> エネルギー 922kcal たんぱく質 31.2g 脂質 39.2g 食塩相当量 2.3g 炭水化物 113.5g	<b>肉まし中華丼</b> エネルギー 811kcal たんぱく質 30.1g 脂質 29.8g 食塩相当量 5.8g 炭水化物 109.8g	<b>豚ロースのうま辛味噌焼き</b> エネルギー 780kcal たんぱく質 31.9g 脂質 28.2g 食塩相当量 4.4g 炭水化物 98.6g	<b>牛肉のオイスターソース炒め</b> エネルギー 839kcal たんぱく質 22.3g 脂質 40.3g 食塩相当量 3.5g 炭水化物 100.2g	<b>中津からあげ(しょうゆ味)</b> エネルギー 809kcal たんぱく質 33.3g 脂質 27.7g 食塩相当量 3.7g 炭水化物 107.3g
定食A	520円	<b>焼売の野菜あんかけ</b> エネルギー 658kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.1g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 115.6g	<b>アジフライ</b> エネルギー 675kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 103.3g	<b>麻婆野菜炒め</b> エネルギー 606kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g 炭水化物 102.9g	<b>かぼちゃコロケとチーズメンチカツ</b> エネルギー 796kcal たんぱく質 18.6g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.5g 炭水化物 121.1g	<b>¥610 豚キムチ炒め</b> エネルギー 574kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.3g 食塩相当量 4.4g 炭水化物 99.8g
コバトン健康メニュー	600円	<b>豆腐ハンバーグ おろしポン酢</b> エネルギー 595kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 82.4g	<b>根菜ハヤシライス</b> エネルギー 655kcal たんぱく質 21.5g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 116.0g	<b>茹で豚と野菜の青じそ風味</b> エネルギー 643kcal たんぱく質 24.2g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 84.2g	<b>チキンの香味パン粉焼き</b> エネルギー 627kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 87.3g	
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	<b>カツカレー</b> エネルギー 797kcal たんぱく質 15.7g 脂質 23.2g 食塩相当量 4.5g 炭水化物 134.6g	<b>チキンと半熟卵のカレー</b> エネルギー 607kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 101.5g	<b>カツカレー</b> エネルギー 797kcal たんぱく質 15.7g 脂質 23.2g 食塩相当量 4.5g 炭水化物 134.5g	<b>ハンバーグカレー</b> エネルギー 724kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.5g 食塩相当量 5.4g 炭水化物 119.8g	<b>¥630 カツカレー</b> エネルギー 797kcal たんぱく質 15.7g 脂質 23.2g 食塩相当量 4.5g 炭水化物 134.5g
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・丸天・ごぼ天・ちくわ天・温玉・コロケ)				
	500円	<b>かき玉明太子うどん</b> エネルギー 431kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.7g 食塩相当量 6.0g 炭水化物 79.2g	<b>かき玉明太子うどん</b> エネルギー 431kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.7g 食塩相当量 6.0g 炭水化物 79.2g	<b>かき玉明太子うどん</b> エネルギー 431kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.7g 食塩相当量 6.0g 炭水化物 79.2g	<b>かき玉明太子うどん</b> エネルギー 431kcal たんぱく質 16.0g 脂質 3.7g 食塩相当量 6.0g 炭水化物 79.2g	<b>かき玉明太子そば</b> エネルギー 404kcal たんぱく質 18.3g 脂質 3.8g 食塩相当量 6.7g 炭水化物 71.3g
中華麺	500円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	550円	<b>ピリ辛味噌ラーメン</b> エネルギー 654kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.6g 食塩相当量 10.2g 炭水化物 87.8g	<b>塩コーンラーメン</b> エネルギー 566kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g 食塩相当量 8.2g 炭水化物 81.9g	<b>焼きあごだしの醤油ラーメン</b> エネルギー 453kcal たんぱく質 18.8g 脂質 5.8g 食塩相当量 7.9g 炭水化物 76.1g	<b>担々麺</b> エネルギー 693kcal たんぱく質 22.6g 脂質 29.7g 食塩相当量 7.8g 炭水化物 79.4g	<b>¥630 豚バラ辛ねぎ塩ラーメン</b> エネルギー 542kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 9.2g 炭水化物 76.2g
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				
	120円	<b>きんぴらごぼう</b>	<b>ほうれん草とベーコンのソテー</b>	<b>ひじきの胡麻マヨサラダ</b>	<b>白菜と挽肉の炒め煮</b>	<b>¥150 小鉢)かぼちゃのカレー煮</b>
デザート	120円					
弁当	550円	<b>焼売の野菜あんかけ弁当</b>	<b>アジフライ弁当</b>	<b>麻婆野菜炒め弁当</b>	<b>チーズメンチカツ弁当</b>	<b>¥630 豚キムチ炒め弁当</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

\*11月1日より配達料金として別途金額を頂いております。



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。)