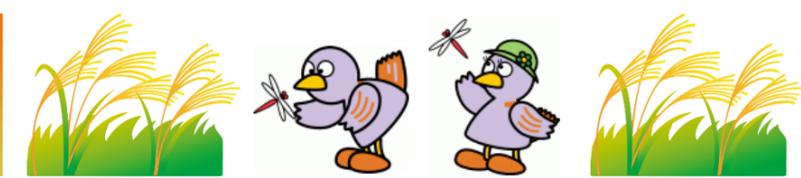


# Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

		11/18 (月)	11/19 (火)	11/20 (水)	11/21 (木)	11/22 (金)
スペシャル定食	710円	<b>【陳建一監修】油淋鶏</b> エネルギー 932kcal たんぱく質 38.6g 脂質 38.9g 食塩相当量 3.6g 炭水化物 108.8g		<b>ビーフ ストロガノフ</b> エネルギー 833kcal たんぱく質 22.6g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.8g 炭水化物 116.0g		<b>横浜大飯店監修 豚と野菜の辛味炒め</b> エネルギー 819kcal たんぱく質 20.9g 脂質 33.8g 食塩相当量 4.8g 炭水化物 111.9g
定食A	610円	<b>豚のトマト煮込み</b> エネルギー 616kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.2g 食塩相当量 3.0g 炭水化物 97.6g	<b>豚挽肉と茄子の味噌炒め</b> エネルギー 749kcal たんぱく質 19.3g 脂質 30.6g 食塩相当量 4.1g 炭水化物 102.4g	<b>鶏肉と山芋の黒酢しょうゆ炒め</b> エネルギー 806kcal たんぱく質 28.2g 脂質 30.2g 食塩相当量 3.3g 炭水化物 108.8g	<b>揚げ餃子の四川ソース</b> エネルギー 688kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.2g 食塩相当量 4.9g 炭水化物 116.6g	<b>肉野菜巻きフライとコーンフライ</b> エネルギー 689kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.5g 炭水化物 113.4g
コバトン健康メニュー	670円		<b>鶏肉のオープン焼き 七味風味</b> エネルギー 666kcal たんぱく質 29.7g 脂質 27.4g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 78.0g		<b>1/2日分の野菜が摂れる 八宝菜</b> エネルギー 511kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.3g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 83.9g	
カレー	510円	ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / セットサラダ 130円				
	630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>きのこチーズのカレー</b> エネルギー 572kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.9g 食塩相当量 3.8g 炭水化物 109.8g	<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>チキンカレー</b> エネルギー 534kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.6g 食塩相当量 2.5g 炭水化物 101.3g	<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
そば・うどん	480円	かけそば・うどん (341kcal 12.3g 1.8g 4.4g) / トッピング100円 (きつね・わかめ・山菜・丸天・ごぼ天・ちくわ天・温玉・コロツケ)				
	580円	<b>肉ねぎそば・うどん</b> エネルギー 426kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.4g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 67.3g	<b>肉ねぎそば・うどん</b> エネルギー 426kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.4g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 67.3g	<b>肉ねぎそば・うどん</b> エネルギー 426kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.4g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 67.3g	<b>肉ねぎそば・うどん</b> エネルギー 426kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.4g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 67.3g	<b>肉ねぎそば・うどん</b> エネルギー 426kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.4g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 67.3g
中華麺	580円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	630円	<b>酸辣湯麺</b> エネルギー 623kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.3g 食塩相当量 8.0g 炭水化物 85.6g	<b>味噌チャーシュー麺</b> エネルギー 693kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.3g 食塩相当量 10.4g 炭水化物 83.0g	<b>横浜もやしあんかけラーメン</b> エネルギー 516kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.5g 食塩相当量 8.5g 炭水化物 78.4g	<b>台湾辛味ラーメン</b> エネルギー 556kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.0g 食塩相当量 7.2g 炭水化物 75.0g	<b>中野大勝軒 元祖つけそば ¥690</b> エネルギー 793kcal たんぱく質 29.0g 脂質 28.2g 食塩相当量 8.5g 炭水化物 95.6g
小鉢	150円	冷奴100円・納豆100円・小松菜のお浸し100円・小松菜の胡麻和え100円・いなり130円・おにぎり130円・ヨーグルト100~160円				
	140円	<b>さつま芋のはちみつバター風味</b>	<b>切干大根のきんぴら</b>	<b>厚揚げの煮付け</b>	<b>青梗菜と油揚げの炒め</b>	<b>大根とベーコンの洋風きんぴら</b>
デザート	140円					
弁当	630円	<b>豚のトマト煮込み弁当</b>	<b>豚挽肉と茄子の味噌炒め弁当</b>	<b>鶏肉と山芋の黒酢しょうゆ炒め弁当</b>	<b>揚げ餃子の四川ソース弁当</b>	<b>肉野菜巻きフライ弁当</b>

\*配達のお弁当も味噌汁付きです。  
\*弁当は配達料金として40円追加で頂いております。

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。)