

# Weekly Menu

埼玉県マスコット「コバトン」

		11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (金)
スペシャル定食	710円	<b>煮込みハンバーグ</b> エネルギー 849kcal たんぱく質 26.8g 脂質 24.0g 食塩相当量 5.0g 炭水化物 135.6g		<b>キムチ野菜の肉ましあんかけ焼きそば</b> エネルギー 632kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.5g 食塩相当量 6.2g 炭水化物 101.8g		<b>豚ロース肉の照り生姜焼き定食</b> エネルギー 790kcal たんぱく質 32.7g 脂質 26.2g 食塩相当量 4.2g 炭水化物 103.0g
定食A	610円	<b>塩麹漬け鶏肉の野菜炒め</b> エネルギー 590kcal たんぱく質 24.1g 脂質 14.3g 食塩相当量 3.9g 炭水化物 94.6g	<b>豚肉のクリーム煮</b> エネルギー 666kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.0g 炭水化物 98.7g	<b>鶏もものレモンペッパーグリル</b> エネルギー 722kcal たんぱく質 35.7g 脂質 27.9g 食塩相当量 3.0g 炭水化物 84.8g	<b>豚挽肉と春雨のオイスターソース</b> エネルギー 785kcal たんぱく質 20.6g 脂質 29.9g 食塩相当量 4.5g 炭水化物 111.6g	<b>ハムカツとポテトコロッケ</b> エネルギー 755kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.8g 食塩相当量 3.5g 炭水化物 128.1g
コバトン健康メニュー	670円		<b>5種野菜のプルコギ</b> エネルギー 569kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.1g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 35.0g		<b>つくねと野菜の煮物</b> エネルギー 603kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.8g 炭水化物 83.7g	
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>グリル野菜カレー</b> エネルギー 547kcal たんぱく質 8.8g 脂質 11.7g 食塩相当量 3.1g 炭水化物 105.0g	<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>【艦めしカレー】 潜水艦せきりゅう野菜カレー</b> エネルギー 638kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.8g 炭水化物 108.1g	<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・コロッケ)				
	580円	<b>イカ天ぷらそば</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 17.8g 脂質 7.0g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 71.1g	<b>イカ天ぷらそば</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 17.8g 脂質 7.0g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 71.1g	<b>イカ天ぷらそば</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 17.8g 脂質 7.0g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 71.1g	<b>イカ天ぷらそば</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 17.8g 脂質 7.0g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 71.1g	<b>イカ天ぷらそば</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 17.8g 脂質 7.0g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 71.1g
中華麺	580円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	630円	<b>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	<b>味噌タンメン</b> エネルギー 596kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.3g 食塩相当量 8.9g 炭水化物 88.5g	<b>鶏チャーシュー麺</b> エネルギー 722kcal たんぱく質 36.4g 脂質 22.1g 食塩相当量 9.0g 炭水化物 90.1g	<b>札幌味噌ラーメン</b> エネルギー 660kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.3g 食塩相当量 10.6g 炭水化物 87.0g	<b>味玉塩らーめん</b> エネルギー 566kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.0g 食塩相当量 9.6g 炭水化物 74.4g
小鉢	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					
	150円	小鉢) コンニャクごぼう	大根とツナの炒め煮	揚げ茄子(生姜あん)	小鉢) チャーシューと野菜の和え物	山芋とかぼちゃの揚げ出し
デザート	140円			手作りプリン	手作りプリン	
弁当	630円	<b>塩麹漬け鶏肉の野菜炒め弁当</b>	<b>豚肉のクリーム煮弁当</b>	<b>鶏もものレモンペッパーグリル弁当</b>	<b>豚挽肉と春雨のオイスターソース弁当</b>	<b>ハムカツ弁当</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

\*弁当は配達料金として40円追加で頂いております。



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。)