

Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバト」

		6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)	
スペシャル定食	710円	ポークソテー粗挽き ジンジャーソース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 657kcal 24.0g 23.5g 2.4g 87.5g		グリルチキン ベーコンオニオンソース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 746kcal 35.2g 30.5g 2.9g 90.1g	チキン南蛮 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 1021kcal 41.5g 50.6g 3.2g 102.1g		
定食A	610円	鶏肉と野菜のうま煮 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 673kcal 21.6g 23.9g 3.2g 96.2g	回鍋肉 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 629kcal 20.1g 15.4g 4.8g 108.2g	鯖の照り焼き エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 663kcal 23.2g 24.5g 2.7g 84.6g	豚キムチ炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 584kcal 19.5g 14.2g 4.4g 100.2g	イワシ青のりフライと キャベツメンチカツ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 700kcal 22.9g 22.0g 2.7g 106.0g	
コバトン健康メニュー	670円		豆腐ハンバーグ おろしポン酢 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 564kcal 18.8g 18.3g 2.9g 82.7g			1/2日分の 野菜が摂れる八宝菜 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 508kcal 18.3g 11.8g 2.9g 89.8g	
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					¥690
	630円	カツカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 134.6g	牛すじカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 602kcal 19.9g 11.3g 3.8g 108.2g	カツカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 134.6g	東洋軒ブラックカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 570kcal 10.6g 13.7g 2.9g 103.5g	カツカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 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	イカ天ぶらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 436kcal 17.8g 7.0g 5.1g 71.1g	イカ天ぶらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 436kcal 17.8g 7.0g 5.1g 71.1g	イカ天ぶらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 436kcal 17.8g 7.0g 5.1g 71.1g	イカ天ぶらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 436kcal 17.8g 7.0g 5.1g 71.1g	イカ天ぶらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 436kcal 17.8g 7.0g 5.1g 71.1g	
中華麺	580円	¥690 醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)					
	630円	味噌チャーシュー麺 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 662kcal 26.0g 24.4g 8.7g 80.8g	【味千拉麺監修】 熊本らーめん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 806kcal 26.9g 39.9g 7.4g 79.7g	胡麻豚塩ラーメン エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 612kcal 25.5g 22.0g 6.7g 74.1g	冷やし中華 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 507kcal 16.9g 5.7g 6.8g 92.6g	長崎チャンポン エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 512kcal 20.3g 12.1g 8.9g 78.5g	
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円						
	150円	大根のそぼろあん	高野豆腐と里芋の揚げ出し	きんぴらごぼう	がんもの煮物	ジャーマンポテト	
デザート	140円						
弁当	630円	鶏肉と野菜のうま煮弁当	回鍋肉弁当	鯖の照り焼き弁当	豚キムチ炒め弁当	イワシ青のりフライ弁当	

*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

*弁当は配達料金として40円追加で頂いております。配達後は早めにお召し上がりください。



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。)