



## Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

	1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)
スペシャル定食	710円		<b>白身魚の唐揚げ 照焼ソース</b> エネルギー 685kcal たんぱく質 28.0g 脂質 14.6g 食塩相当量 4.9g 炭水化物 113.8g	<b>とんてき</b> エネルギー 719kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.5g 食塩相当量 6.2g 炭水化物 104.1g	
定食A	610円	<b>レバニラ炒め</b> エネルギー 587kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.9g 食塩相当量 3.7g 炭水化物 98.9g	<b>魚介の野菜炒め</b> エネルギー 474kcal たんぱく質 16.1g 脂質 4.0g 食塩相当量 3.1g 炭水化物 95.0g	<b>牛肉のオイスターソース炒め</b> エネルギー 688kcal たんぱく質 18.7g 脂質 25.7g 食塩相当量 3.7g 炭水化物 99.3g	<b>ササミシソ巻きフライと キャベツメンチカツ</b> エネルギー 716kcal たんぱく質 25.8g 脂質 14.8g 食塩相当量 3.3g 炭水化物 121.9g
コバトン健康メニュー	670円	<b>鶏ささみの焼きマヨカツ</b> エネルギー 602kcal たんぱく質 24.7g 脂質 12.2g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 101.4g			<b>豚肉と1日分野菜の塩炒め</b> エネルギー 599kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 100.7g
カレー	510円	<b>¥690</b>		ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / セットサラダ 130円	
	630円	<b>有名店コラボカレー</b> エネルギー 653kcal たんぱく質 15.5g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.6g 炭水化物 103.8g	<b>スペシャルカレー</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>スペシャルカレー</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>スペシャルカレー</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
丂	500円	<b>ハウスコラボ 牛肉たっぷりビーフカレー</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>カツカレー</b> *福神漬けを含んだ栄養素です 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>カツカレー</b> *福神漬けを含んだ栄養素です 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>カツカレー</b> *福神漬けを含んだ栄養素です 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	<b>おすすめ日替わり丂</b> エネルギー 386kcal たんぱく質 15.7g 脂質 3.5g 食塩相当量 4.9g 炭水化物 70.4g			
中華麺	580円	<b>かけそば・うどん</b> (341kcal 12.3g 1.8g 4.4g) / トッピング100円 (きつね・わかめ・山菜・丸天・ちくわ天・温玉・コロッケ)		スペシャルうどん・そば	
	630円	<b>かき玉そば・うどん</b> エネルギー 386kcal たんぱく質 15.7g 脂質 3.5g 食塩相当量 4.9g 炭水化物 70.4g			
小鉢		<b>醤油ラーメン</b> (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)		スペシャルラーメン	
	150円	<b>スペシャルラーメン</b> エネルギー 651kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.0g 食塩相当量 9.3g 炭水化物 83.9g	<b>スペシャルラーメン</b> エネルギー 580kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.4g 食塩相当量 9.2g 炭水化物 79.0g	<b>スペシャルラーメン</b> エネルギー 485kcal たんぱく質 20.4g 脂質 10.4g 食塩相当量 7.0g 炭水化物 72.2g	<b>スペシャルラーメン</b> エネルギー 556kcal たんぱく質 21.6g 脂質 10.9g 食塩相当量 7.6g 炭水化物 90.2g
デザート	140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		<b>木の実和え</b>	<b>なすとバブリカの揚げびたし</b>
弁当	630円	<b>レバニラ炒め弁当</b>	<b>魚介の野菜炒め弁当</b>	<b>牛肉のオイスターソース炒め 弁当</b>	<b>ササミしそ巻きフライ弁当</b>

\*配達の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あります

\*弁当は配達料金として40円追加で頂いております。

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。)



## 第二職員食堂