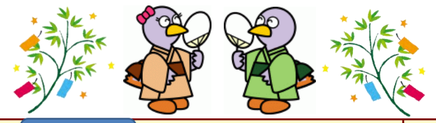
# Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

| | | 7月20日　（月） | 7/21　（火） | 7/22　（水）¥1200 | 7/23　（木） | 7/24　（金） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| スペシャル定食 | 710円 | 海の日 | | 土用の丑の日　うな豚丼<br>エネルギー 745kcal　たんぱく質 30.2g　脂質 27.7g　食塩相当量 3.7g　炭水化物 95.6g | ローストチキン<br>トマトとピーマンのバスク風ソース<br>エネルギー 625kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 21.8g　食塩相当量 3.7g　炭水化物 83.2g | |
| 定食A | 610円 | | ベーコンときのこのクリームパスタ<br>エネルギー 739kcal　たんぱく質 24.6g　脂質 28.1g　食塩相当量 3.5g　炭水化物 102.9g | 麻婆豆腐<br>エネルギー 636kcal　たんぱく質 25.3g　脂質 17.8g　食塩相当量 5.2g　炭水化物 99.0g | 茄子と豚肉のピリ辛炒め<br>エネルギー 608kcal　たんぱく質 19.2g　脂質 18.1g　食塩相当量 2.9g　炭水化物 97.2g | 点心盛り合わせ<br>エネルギー 747kcal　たんぱく質 22.5g　脂質 17.8g　食塩相当量 4.4g　炭水化物 127.1g |
| コバトン健康メニュー | 670円 | | 焼きヒレカツ　トマトソース<br>エネルギー 530kcal　たんぱく質 22.0g　脂質 3.4g　食塩相当量 2.8g　炭水化物 75.3g | | | 1／2日分の野菜が摂れるタコライス<br>エネルギー 508kcal　たんぱく質 16.7g　脂質 14.7g　食塩相当量 2.8g　炭水化物 82.5g |
| カレー | 510円 | | ¥690　ポークカレー（620kcal 12.3g 15.2g 2.3g）　／　セットサラダ　130円 | | | |
| | | | 夏のおすすめメニュー　シーズンイベントカレー | スペシャルカレー | スペシャルカレー | スペシャルカレー |
| | 630円 | | ゴロゴロ夏野菜カレー<br>エネルギー 604kcal　たんぱく質 10.8g　脂質 14.6g　食塩相当量 2.9g　炭水化物 109.7g | カツカレー<br>*福神漬けを含んだ栄養素です<br>エネルギー 791kcal　たんぱく質 16.2g　脂質 23.7g　食塩相当量 4.5g　炭水化物 128.9g | カツカレー<br>*福神漬けを含んだ栄養素です<br>エネルギー 791kcal　たんぱく質 16.2g　脂質 23.7g　食塩相当量 4.5g　炭水化物 128.9g | カツカレー<br>*福神漬けを含んだ栄養素です<br>エネルギー 791kcal　たんぱく質 16.2g　脂質 23.7g　食塩相当量 4.5g　炭水化物 128.9g |
| 丼 | 500円 | | おすすめ日替わり丼 | おすすめ日替わり丼 | おすすめ日替わり丼 | おすすめ日替わり丼 |
| | | | *毎日日替わりのお楽しみメニューです。丼ぶりの内容はサンプルを御覧ください。<br>*ライス大盛サービス、味噌汁の提供はございませんので御了承ください。 | | | |
| そば・うどん | 480円 | | かけそば・うどん（341kcal 12.3g 1.8g 4.4g）　／<br>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） | | | |
| | 580円 | | スペシャルうどん・そば | | | |
| | | | 大判きつねそば・うどん<br>エネルギー 438kcal　たんぱく質 13.1g　脂質 6.7g　食塩相当量 5.2g　炭水化物 82.7g | 大判きつねそば・うどん<br>エネルギー 438kcal　たんぱく質 13.1g　脂質 6.7g　食塩相当量 5.2g　炭水化物 82.7g | 大判きつねそば・うどん<br>エネルギー 438kcal　たんぱく質 13.1g　脂質 6.7g　食塩相当量 5.2g　炭水化物 82.7g | 大判きつねそば・うどん<br>エネルギー 438kcal　たんぱく質 13.1g　脂質 6.7g　食塩相当量 5.2g　炭水化物 82.7g |
| 中華麺 | 580円 | | 醤油ラーメン（503kcal 20.0g 10.0g 8.2g）　¥690 | | | |
| | 630円 | | スペシャルラーメン | スペシャルラーメン | 有名店コラボラーメン | スペシャルラーメン |
| | | | ねぎチャーシュー麺<br>エネルギー 489kcal　たんぱく質 19.2g　脂質 10.5g　食塩相当量 7.4g　炭水化物 76.7g | 冷やし中華<br>エネルギー 540kcal　たんぱく質 19.8g　脂質 10.9g　食塩相当量 7.4g　炭水化物 87.1g | 【味千拉麺監修】熊本らーめん<br>エネルギー 780kcal　たんぱく質 28.9g　脂質 39.0g　食塩相当量 8.2g　炭水化物 75.3g | トマトと豆乳の坦々麺<br>エネルギー 676kcal　たんぱく質 25.4g　脂質 25.2g　食塩相当量 9.8g　炭水化物 81.7g |
| 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 | | ひじきと蒸し鶏のわさびマヨ和え | かぼちゃのそぼろあん | 厚揚げの煮付け | キャベツとハムのソテー |
| デザート | 140円 | | | 手作りプリン | 手作りプリン | |
| 弁当 | 630円 | | ベーコンときのこのクリームパスタ弁当 | 高野豆腐の生姜家常豆腐弁当 | 茄子と豚肉のピリ辛炒め弁当 | 点心盛り合わせ弁当 |

*配達の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

COMPASS | JAPAN GROUP　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。）