

Weekly Menu



埼玉県マスコット「コバトン」

		5/13 (月)	5/14 (火)	5/15 (水)	5/16 (木)	5/17 (金)
スペシャル 定食	650円	鶏ももの レモンペッパーグリル エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 786kcal 33.6g 34.2g 3.7g 89.3g	ミルフィーユカツ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 862kcal 30.6g 35.9g 1.7g 107.0g	サーモンの 西京漬け焼き ¥690 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 549kcal 29.0g 8.5g 4.4g 94.0g	鶏肉の トマトチーズ焼き エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 722kcal 32.7g 25.3g 3.1g 94.5g	黒酢の酢豚 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 853kcal 22.3g 27.8g 4.0g 129.9g
	定食A	520円	きゃべつメンチカツ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 828kcal 24.6g 27.5g 2.9g 123.2g	白身魚の香草焼き エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 579kcal 25.9g 13.1g 2.8g 92.1g	餃子の磯辺揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 682kcal 17.0g 19.5g 2.7g 111.0g	豚肉と小松菜の オイスターソース炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 704kcal 25.6g 23.0g 3.4g 102.0g
コバトン 健康メニュー	600円	豚しゃぶ 梅風味 野菜 226g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 589kcal 27.1g 21.4g 2.8g 74.4g	チキンと野菜の グリーンカレー 野菜 193g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 612kcal 23.0g 15.5g 2.9g 96.9g	豚肉と 1日分野菜の塩炒め 野菜 364g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 524kcal 18.4g 14.7g 2.9g 83.5g	根菜の肉豆腐 野菜 225g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 535kcal 23.9g 15.3g 2.9g 80.1g	1/2日分の野菜が摂れる タコライス 野菜 265g エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 582kcal 18.5g 17.1g 2.3g 91.7g
	カレー	450円	ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / サラダセット プラス100円			
	540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 803kcal 16.5g 24.4g 4.1g 134.6g	ビーフカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 572kcal 12.2g 12.1g 2.8g 106.6g	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 803kcal 16.5g 24.4g 4.1g 134.6g	ハンバーグカレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 724kcal 17.9g 20.5g 5.4g 119.8g	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 803kcal 16.5g 24.4g 4.1g 134.6g
そば・ うどん	400円	かけそば・うどん (341kcal 12.3g 1.8g 4.4g) / トッピング70円(きつね・わかめ・山菜・かき揚げ・ちくわ天・温玉・コロツケ)				
	500円	肉天そば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 539kcal 21.8g 15.1g 5.3g 75.5g	肉天そば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 539kcal 21.8g 15.1g 5.3g 75.5g	冷盛り肉汁うどん (武蔵野風) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 450kcal 18.0g 8.9g 3.4g 71.3g	野菜のかき玉 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 410kcal 15.5g 4.3g 5.6g 74.8g	野菜のかき玉 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 410kcal 15.5g 4.3g 5.6g 74.8g
中華麺	500円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	550円	味噌ワンタン麺 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 612kcal 22.3g 14.1g 9.8g 94.7g	北海道産ホタテの 塩ラーメン ¥750 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 464kcal 26.4g 3.7g 7.4g 72.9g	焼きあごだしの 醤油ラーメン エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 462kcal 18.3g 5.5g 7.7g 79.3g	とんこつ野菜ラーメン エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 596kcal 23.5g 14.4g 10.3g 89.6g	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 513kcal 17.4g 5.9g 6.9g 93.1g
小鉢	冷奴80円・納豆80円・小松菜のお浸し80円・小松菜の胡麻和え80円・いなり120円・おにぎり120円・ヨーグルト80~140円					
	100円	青梗菜の辛子醤油	ブロッコリーのナムル	切干大根の中華和え	ブロッコリーとコーンの カレーマヨ和え	小松菜とひじきの ゴマ和え
	120円	きんぴらごぼう	白菜と挽肉の炒め煮	ほうれん草と ベーコンのソテー	ひじきと大豆の煮物	かぼちゃのカレー煮
デザート	120円			手作りプリン	手作りプリン	
	140円	パイン&マンゴー	ガトーショコラ	レアチーズケーキ	マロンケーキ	オペラ
弁当	550円	きゃべつメンチカツ弁当	白身魚の香草焼き弁当	餃子の磯辺揚げ弁当	豚肉と小松菜の オイスターソース炒め弁当	白身魚の唐揚げ 照焼ソース弁当

*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



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。)