

		1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)
スペシャル定食	710円	ハンバーグ BBQ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 23.8g 15.2g 5.3g 109.4g		マグロカツ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 360kcal 21.9g 16.5g 3.7g 30.0g	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 814kcal 38.1g 29.7g 3.8g 101.4g	
		五目かた焼きそば エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 514kcal 18.7g 24.1g 5.3g 55.7g	肉じゃが エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 723kcal 17.1g 19.7g 4.1g 123.4g	家常炒米粉 (卵と野菜のピーマン炒め) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 846kcal 25.5g 34.7g 4.3g 108.0g	きんぴら焼肉 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 626kcal 21.8g 14.6g 3.5g 106.4g	いわし青のりフライと ハムカツ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 672kcal 23.5g 15.0g 3.2g 113.8g
コバトン健康メニュー	670円		鶏肉の葱だく甘酢だれ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 532kcal 26.7g 17.5g 2.9g 70.5g			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 523kcal 17.5g 14.4g 2.9g 81.9g
	510円	¥690 ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / セットサラダ 130円				
カレー		スペシャルカレー	有名店コラボカレー	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	カツカレー *福神漬を含んだ栄養素です 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	【ゴーゴーカレー監修】 金沢カレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 595kcal 12.4g 13.1g 3.6g 109.0g	カツカレー *福神漬を含んだ栄養素です 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	カツカレー *福神漬を含んだ栄養素です 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	カツカレー *福神漬を含んだ栄養素です 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
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	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。井ぶりの内容はサンプルを御覧ください。 *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) / 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				
		鶏塩そば・うどん	鶏塩そば・うどん	鶏塩そば・うどん	鶏塩そば・うどん	鶏塩そば・うどん
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 365kcal 21.8g 2.5g 7.4g 61.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 365kcal 21.8g 2.5g 7.4g 61.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 365kcal 21.8g 2.5g 7.4g 61.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 365kcal 21.8g 2.5g 7.4g 61.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 365kcal 21.8g 2.5g 7.4g 61.6g
中華麺	580円	¥690 醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
		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	スペシャルラーメン
	630円	ワンタン麺	うま塩チキンラーメン	中野大勝軒 元祖つけそば	ピリ辛ねぎ味噌ラーメン	高菜とんこつラーメン
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 464kcal 18.9g 5.8g 6.5g 80.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 560kcal 26.4g 16.2g 7.3g 71.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 777kcal 28.9g 26.6g 8.5g 95.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 497kcal 17.6g 10.3g 9.3g 79.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 569kcal 21.4g 13.6g 10.2g 85.8g
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	こんにゃくと野菜の煮物	厚揚げと高菜の炒め	切干大根	蓮根としめじの甘辛炒め	にらともやしのチャンプルー
デザート	140円					
弁当	630円	五目あんかけ弁当	肉じゃが弁当	家常炒米粉 (卵と野菜のピーマン炒め) 弁当	きんぴら焼肉弁当	いわし青のりフライ弁当

*配達の日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。