



埼玉県マスコット「コバトン」

		10/7 (月)	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)
スペシャル定食	650円	<b>チキンのデミシチューパスタ</b> エネルギー 928kcal たんぱく質 23.0g 脂質 39.2g 食塩相当量 5.8g 炭水化物 91.5g	<b>横浜大飯店監修 豚肉と茄子の味噌炒め</b> エネルギー 913kcal たんぱく質 21.0g 脂質 44.9g 食塩相当量 6.7g 炭水化物 109.7g	<b>黒酢の酢豚</b> エネルギー 822kcal たんぱく質 21.1g 脂質 25.9g 食塩相当量 3.4g 炭水化物 126.3g	<b>ヤンニョムチキン</b> エネルギー 876kcal たんぱく質 35.4g 脂質 30.3g 食塩相当量 4.7g 炭水化物 115.7g	<b>豚塩カルピ井 ナムルの小鉢付き</b> エネルギー 836kcal たんぱく質 28.9g 脂質 39.1g 食塩相当量 5.0g 炭水化物 96.9g
定食A	520円	<b>親子炒り玉子</b> エネルギー 697kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.3g 炭水化物 93.1g	<b>鶏と野菜の揚げ出し中華あん</b> エネルギー 750kcal たんぱく質 29.8g 脂質 27.9g 食塩相当量 3.8g 炭水化物 97.5g	<b>鶏のブラックペッパー炒め</b> エネルギー 669kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.3g 食塩相当量 4.1g 炭水化物 107.9g	<b>肉入りやみつき井</b> エネルギー 507kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.2g 食塩相当量 2.0g 炭水化物 88.5g	<b>目玉焼きフライとデミグラスコロッセ</b> エネルギー 684kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.7g 炭水化物 109.6g
コバトン健康メニュー	600円	<b>ハンバーグ トマトソース</b> エネルギー 567kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.8g 炭水化物 86.1g	<b>1/2日分の野菜が摂れる 焼きビーフン</b> エネルギー 655kcal たんぱく質 24.6g 脂質 27.9g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 124.5g	<b>鱈の竜田揚げ 和え野菜添え</b> エネルギー 556kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.5g 食塩相当量 2.6g 炭水化物 74.4g	<b>豚肉と1日分野菜の塩炒め</b> エネルギー 543kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 87.0g	<b>チキンの梅照り焼き</b> エネルギー 551kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 78.6g
カレー	450円	ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / セットサラダ 100円				
	540円	<b>カツカレー</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>グリル野菜カレー</b> エネルギー 547kcal たんぱく質 8.8g 脂質 11.7g 食塩相当量 3.1g 炭水化物 105.0g	<b>カツカレー</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>【艦めしカレー】 練習艦やまゆき 肉じゃがカレー</b> エネルギー 702kcal たんぱく質 15.6g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.5g 炭水化物 107.9g	<b>カツカレー</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
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・丸天・ごぼ天・ちくわ天・温玉・コロッセ)				
	500円	<b>野菜のかき玉そば・うどん</b> エネルギー 410kcal たんぱく質 15.5g 脂質 4.3g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 74.8g	<b>野菜のかき玉そば・うどん</b> エネルギー 410kcal たんぱく質 15.5g 脂質 4.3g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 74.8g	<b>野菜のかき玉そば・うどん</b> エネルギー 410kcal たんぱく質 15.5g 脂質 4.3g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 74.8g	<b>野菜のかき玉そば・うどん</b> エネルギー 410kcal たんぱく質 15.5g 脂質 4.3g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 74.8g	<b>野菜のかき玉そば・うどん</b> エネルギー 410kcal たんぱく質 15.5g 脂質 4.3g 食塩相当量 5.6g 炭水化物 74.8g
中華麺	500円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)				
	550円	<b>チャーシュー麺</b> エネルギー 543kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.5g 食塩相当量 7.5g 炭水化物 72.5g	<b>味噌バターコーンラーメン</b> エネルギー 715kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.2g 食塩相当量 9.8g 炭水化物 92.8g	<b>塩ワンタン麺</b> エネルギー 552kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.7g 食塩相当量 8.4g 炭水化物 81.3g	<b>札幌味噌ラーメン</b> エネルギー 660kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.3g 食塩相当量 10.6g 炭水化物 87.0g	<b>県庁ラーメン</b> エネルギー 579kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.4g 食塩相当量 9.3g 炭水化物 78.8g
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					
	120円	小鉢)かぼちゃとベーコンの和風煮	きのこのスクランブルエッグ	にらともやしのチャンプルー	厚揚げと山菜のさっと煮	そぼろ肉じゃが
デザート	120円	手作りプリン		手作りプリン		
弁当	550円	<b>親子炒り玉子弁当</b>	<b>鶏と野菜の揚げ出し中華あん弁当</b>	<b>鶏のブラックペッパー炒め弁当</b>	<b>肉入りやみつき弁当</b>	<b>目玉焼きフライとデミグラスコロッセ弁当</b>

¥600

\*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。)