



		10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)
スペシャル定食	650円	スポーツの日	青椒肉絲 エネルギー 692kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.2g 食塩相当量 5.4g 炭水化物 105.0g	鶏天丼 エネルギー 946kcal たんぱく質 38.5g 脂質 33.1g 食塩相当量 4.6g 炭水化物 125.8g	もりもり八宝菜丼 エネルギー 373kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.2g 食塩相当量 4.0g 炭水化物 29.3g	とんてき(四日市) エネルギー 794kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.4g 食塩相当量 5.0g 炭水化物 107.4g
定食A	520円		肉団子と根菜の黒酢あん エネルギー 741kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.2g 食塩相当量 5.1g 炭水化物 135.4g	豚肉と卵の塩野菜炒め エネルギー 624kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.0g 食塩相当量 3.2g 炭水化物 91.1g	白身魚のフリット ジンジャーソース エネルギー 254kcal たんぱく質 11.7g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.8g 炭水化物 18.7g	メンチカツと ハムポテトサラダフライ エネルギー 701kcal たんぱく質 16.6g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.4g 炭水化物 108.8g
コバトン健康メニュー	600円		白身魚と根菜の 白胡麻おろしあんかけ エネルギー 583kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 86.8g	牛肉とチンゲン菜の黒胡椒炒め エネルギー 577kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 86.1g	鶏肉の生姜焼き エネルギー 565kcal たんぱく質 25.3g 脂質 9.3g 食塩相当量 2.2g 炭水化物 76.4g	根菜と豚肉の一味炒め エネルギー 558kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.9g 炭水化物 85.8g
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		カツカレー 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	カシ米尔カレー エネルギー 691kcal たんぱく質 15.8g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.4g 炭水化物 99.3g	カツカレー 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	ビーフカレー エネルギー 572kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.1g 食塩相当量 2.8g 炭水化物 106.6g
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・丸天・ごぼ天・ちくわ天・温玉・コロツケ)			
	500円		牛玉そば・うどん エネルギー 615kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 6.5g 炭水化物 83.7g	牛玉そば・うどん エネルギー 615kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 6.5g 炭水化物 83.7g	牛玉そば・うどん エネルギー 615kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 6.5g 炭水化物 83.7g	牛玉そば・うどん エネルギー 615kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 6.5g 炭水化物 83.7g
中華麺	500円		醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)			
	550円		胡麻豚塩ラーメン エネルギー 616kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.0g 食塩相当量 7.9g 炭水化物 74.4g	葱チャーシューとんこつ ラーメン エネルギー 666kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.8g 食塩相当量 11.0g 炭水化物 81.2g	スタミナ味噌ラーメン エネルギー 602kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.9g 食塩相当量 9.5g 炭水化物 85.7g	コーンバター醤油ラーメン エネルギー 687kcal たんぱく質 20.5g 脂質 28.9g 食塩相当量 8.6g 炭水化物 82.8g
小鉢	120円		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			
		こんにゃくと野菜の煮物	小鉢)切干大根	小鉢)五目豆	ツナじゃが	
デザート	120円					
弁当	550円	肉団子と根菜の黒酢あん弁当	豚肉と卵の塩野菜炒め弁当	白身魚のフリット ジンジャーソース弁当	メンチカツと ハムポテトサラダフライ弁当	

*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