Weekly Menu



埼玉倶マスコット「コバトン

	17	7 (04 (5)	7 (00 (11)	7 (00 (10)	7 (04 (+)	
		7/21 (月)	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金)
スペシャル 定食	710円	~ <i>T</i>		でっかい アジフライ&イカフライ エネルギー たんぱく貝 脂質 食塩相当量 炭水化物 733kcal 28.8g 19.8g 3.0g 110.9g	四川麻婆豆腐 *** *******************************	
定食A	610円	开	レバニラ炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 581kcal 22.0g 11.9g 3.7g 99.0g	豚焼肉丼 エネルギー たんぱく買 脂質 食塩相当量 炭水化物 625kcal 22.0g 15.5g 2.8g 103.9g	チャプチェ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 810kcal 15.3g 19.1g 5.0g 147.0g	メンチカツと ピーマン 肉詰めフライ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 719kcal 17.3g 24.7g 2.3g 109.8g
コバトン 健康メニュー	670円		いわしの胡麻パン粉焼き エネルギー たんぱく貝 脂質 食塩相当量 炭水化物 504kcal 18.2g 13.5g 2.9g 76.2g			豚肉のうま塩 レモンガーリック炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 568kcal 21.2g 22.8g 2.9g 72.4g
	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	630円		【中村屋監修】 欧風カレー	カツカレー	アボカドチーズカレー	唐揚げカレー
			770kcal 26.8g 24.2g 3.0g 114.2g	797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 134.6g	603kcal 10.3g 14.6g 3.3g 110.3g	730kcal 18.0 g 18.7 g 4.9 g 125.7 g
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		(冷) たぬききつね そば・うどん	(冷) たぬききつね そば・うどん	(冷) たぬききつね そば・うどん	(冷) たぬききつね 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 393kcal 13.0g 6.3g 3.0g 68.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 393kcal 13.0g 6.3g 3.0g 68.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 393kcal 13.0g 6.3g 3.0g 68.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 393kcal 13.0g 6.3g 3.0g 68.5g
中華麺	580円		醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g) ¥690			
	630円		胡麻だれ冷やし中華	県庁ラーメン	【博多だるま監修】 博多ラーメン	スタミナ味噌ラーメン
			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 645kcal 24.3 c 21.7 c 3.9 c 86.4 c		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 715kcal 33 6 g 27 0 g 7 2 g 77 0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 60.5kcal 23.6 g 17.2 g 9.4 g 85.7 g
小鉢			645kcal 24.3 g 21.7 g 3.9 g 86.4 g 582kcal 27.8 g 16.3 g 76.3 g 9.4 g 715kcal 33.6 g 27.0 g 7.2 g 77.0 g 605kcal 23.6 g 17.2 g 9.4 g 85.7 g 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		そぼろ肉じゃが	厚揚げと山菜のさっと煮	木の実和え	なすとパプリカの揚げびたし
デザート	140円			手作りプリン	手作りプリン	
7 7 1	1401			エルンノン	ユルンノノ	
弁当	630円		レバニラ炒め弁当	豚焼肉弁当	チャプチェ弁当	メンチカツ弁当
_		-L		ļ	ļ	ļ

*配達の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

*弁当は配達料金として40円追加で頂いております。



第二職員食堂