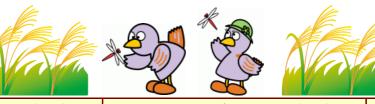
Weekly	Menu 🗸 🧸	



埼玉県マスコット「コバトン

					利型水(ハコット・コントン)	
	10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	
710円	で当地 【山形】 河北かつ丼 ************************************		ご当地 【大分】 中津からあげ ************************************	豚ロース肉の 照り生姜焼き エネルギー たんぽく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 833kcal 36.7g 31.5g 3.8g 96.4g		
610円	スタミナ野菜炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 591kcal 18.1g 15.3g 4.3g 99.1g	ポークデミシチュー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 611kcal 19.7g 14.9g 3.4g 103.4g	炒辛奇(豚キムチ炒め) x キルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 597kcal 21.3g 15.1g 5.2g 99.4g	プルコギ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 711kcal 19.9g 27.0g 3.2g 99.5g	豚肉野菜巻きフライと 目玉焼きフライ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 714kcal 22.4g 23.7g 3.5g 103.8g	
670円		鶏肉のハーブ焼き エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 547kcal 24.6g 20.1g 2.9g 69.9g			牛肉とチンゲン菜の 黒胡椒炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 659kcal 21.3g 29.6g 2.9g 82.4g	
510円	¥690 ポークカレー (620kcal 12.3g 15.2g 2.3g) / セットサラダ 130円					
630円	旬の味覚 秋野菜たっぷりカレー	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	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	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	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	
480円	かけそば・うどん(341kcal 12.3g 1.8g 4.4g) /					
580円	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	イカ天ぷらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	イカ天ぷらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	イカ天ぷらそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	
580円	醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)					
630円	豚バラ辛ねぎラーメン エネルギー たんぱく買 脂質 食塩相当量 炭水化物 554kcal 20.4g 16.9g 7.1g 76.1g	味玉とんこつら一めん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 554kcal 26.2g 12.4g 9.2g 79.1g	担々麺 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 665kcal 21.9g 27.5g 6.6g 78.4g	胡麻豚塩ラーメン エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 623kcal 24.4g 21.6g 6.4g 78.4g	味噌ワンタン麺 *** *** *** *** *** *** ***	
	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	ベーコンとポテトのガーリック醤油 炒め	春雨の中華和え	ごぼうとじゃこのピリ辛和え	ワカメとしめじの煮浸し	山菜とこんにゃくのきんぴら	
140円	, p					
630円	スタミナ野菜炒め弁当	ポークデミシチュー弁当	炒辛奇 (豚キムチ炒め) 弁当	プルコギ弁当	豚肉野菜巻きフライ弁当	
	610円 670円 510円 630円 480円 580円 630円 150円	710円	710円	Time	10/27 (月) 10/28 (火) 10/29 (水) 10/30 (木) Time (山形)	

*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