



		11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)
スペシャル定食	710円	文化の日		白身魚の唐揚げ 照焼ソース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 685kcal 28.0g 14.6g 4.9g 113.8g	青椒肉絲 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 672kcal 19.2g 20.3g 6.0g 108.4g	
定食A	610円		厚揚げと挽き肉の中華炒め エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 753kcal 30.8g 27.6g 5.3g 97.9g	豚のクリーム煮 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 661kcal 22.0g 21.2g 3.2g 100.2g	鶏肉の葱塩だれ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 643kcal 30.3g 19.4g 3.8g 0.0g	ピーマン肉詰めフライと たっぷりコーンフライ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 2kcal 14.9g 17.4g 3.4g 112.6g
コバトン健康メニュー	670円		鶏ささみの焼きマヨカツ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 563kcal 24.4g 12.2g 2.8g 91.7g			メキシカンチリライス エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 631kcal 20.3g 21.2g 2.9g 98.8g
カレー	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		【中村屋監修】 欧風カレー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 703kcal 20.8g 19.5g 2.9g 114.2g	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 797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 134.5g	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 797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 134.5g	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 797kcal 15.7g 23.2g 4.5g 134.5g
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・コロツケ)			
	580円		肉ねぎそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 430kcal 19.5g 8.6g 5.0g 66.4g	肉ねぎそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 430kcal 19.5g 8.6g 5.0g 66.4g	肉ねぎそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 430kcal 19.5g 8.6g 5.0g 66.4g	肉ねぎそば・うどん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 430kcal 19.5g 8.6g 5.0g 66.4g
中華麺	580円		醤油ラーメン (503kcal 20.0g 10.0g 8.2g)			
	630円		とんこつチャーシュー麺 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 629kcal 25.1g 21.2g 7.9g 80.0g	こがし味噌らーめん エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 705kcal 23.2g 24.2g 8.2g 96.3g	たいめいけんラーメン エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 520kcal 18.8g 15.8g 6.3g 71.5g	酸辣湯麺 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 623kcal 22.0g 18.3g 8.0g 85.6g
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		鶏団子と里芋の煮付け	筍と高菜の炒め	蒸し鶏とキャベツの辛子醬油	お芋の肉味噌かけ
デザート	140円					
弁当	630円		厚揚げと挽き肉の中華炒め弁当	豚のクリーム煮弁当	鶏肉の葱塩だれ弁当	ピーマン肉詰めフライ弁当

*配達の弁当も味噌汁付きです。

*弁当は配達料金として40円追加で頂いております。

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