

府庁生協＊職員食堂 グリーンスポット

10月16日（月）～10月20日（金）



福利厚生センター
地階

お昼は**明るく快適な**食堂でお食事を！

※表示価格は組合員価格(税込)

10月	定食 (みそ汁付) ¥400+ごはん価格	ランチ (みそ汁付) ¥400+ごはん価格	単品 ¥298～¥172	丼 カレー	麺類	小鉢 その他
16 月	白身天ぷら甘酢 385cal 	八宝菜 298cal 	さんまフライ 鯖生姜煮 チキンカツデミタルタル	(丼) そぼろ親子丼 M: ¥370	(ラーメン) 麻婆ラーメン ¥390	(小鉢各種) 南瓜の天ぷら・鶏肝煮・揚げ出し豆腐・蒸し鶏と彩り野菜マリネ・プロッコリピーナッツさっぱり揚げ出し茄子・オクラ兼ごもり玉子・ほうれん草・竹輪天 等々 ¥86、108
17 火	豚肉じゃが 362cal 	チキン唐揚げ 648cal 	若鶏梅肉包み揚げ 塩ちゃんこ ハンバーグおろしソース	サーモンサラダ丼 M: ¥432	醤油ラーメン ¥345	
18 水	チキン胡麻焼 544cal 	牛バラ野菜炒 437cal 	ダッカルビ風野菜炒 その他 毎日6～7種類 ご用意いたします	(カレー) 豚塩カルビカレー M: ¥400	(うどん・そば) 温玉ぶっかけうどん・そば ¥259	フルーツヨーグルト 若布ツナサラダ
19 木	さんま塩焼き 404cal 	ミックスマックライ cal (新メニュー)		カレーライス M: ¥300		
20 金	麻婆茄子 368cal 	和風おろしとんかつ 489cal 		ごはん SS: ¥89 (231cal) S: ¥112 (320cal) M: ¥133 (462cal)	かきあげ・きつね・かけうどん・そば ¥270・259・216	豚汁 ¥108 〔セット食で取ると〕 ¥64 みそ汁 ¥56

10月	配達弁当 職場へお届けします	
16 月	海苔ごまチキン・ほうれん草とベーコンソテー シューマイ・茄子の焼煮・マカロニサラダ 白身フライ・スナップエンドウ玉子あん	824 cal
17 火	鯖の幽庵焼き・オムレツ・金平牛蒡 オクラごま和え・スパサラ 竹輪照焼・鶏肉と揚げ野菜のあんかけ	829 cal
18 水	海老カツ・小松菜和えもの 厚焼玉子・煮物・茄子田楽 コロッケ・チリソース肉団子	865 cal
19 木	肉じゃが・唐揚・オムレツ 袖おろし肉団子・シューマイ 春雨サラダ・ほうれん草お浸し	786 cal
20 金	油淋鶏・春雨サラダ・ナムルサラダ・煮物 厚焼玉子・オクラ和え・五目春巻	868 cal

レシートや写真メニューに**3色食品群**や**カロリー**等を表示！

- ①赤・「体の中で血や肉になる」・肉・魚・卵・大豆・牛乳など
- ②緑・「体の調子を整える」・緑黄色野菜・その他野菜・果物・海藻など
- ③黄・「体を動かすエネルギーや体温になる」・ご飯・穀物・芋類・油脂類・砂糖など

※あなたのメニューに、これらの栄養素がどれだけ含まれているか表示！

※その他に、タンパク質、カルシウム、野菜量、塩分量、カロリーを表示！

※入口のメニュー写真には、アレルギーも表示！

メニュー写真に表示 & レシート(実際の購入商品で)に表示

配達弁当は お得な回数券をご利用ください

10枚綴り 4,800円 (配達の際にご購入ください)

※現金売りは 1個 520円

【ご注文は】

本庁:職場の注文表に記入するか、
電話(本庁内線6113)で注文
してください(10時45分まで)

市内:職場毎に電話(直通 075-432-5055)
で注文してください(9時45分まで)



テイクアウトメニュー (購買前)

弁当 ¥380	ササミ&野菜炒弁当	鶏醤油揚&茄子味噌弁当		
丼・カレー他 ¥350/300他	鶏唐中華あん&豚もやし弁当	HB&唐揚げ弁当		
サラダ ¥110	豚味噌炒め丼	ササミチーズ丼	チヨレギ鶏醤油揚丼	天津丼
	カツカレーあん丼	ドライカレー	炒飯コンボ	麻婆丼
	若布ツナサラダ			



特注弁当

会議や集まりなどで、いつもと違うお弁当が欲しいとき

600円～1200円 程度でお弁当をお作りします

まずはお電話でご相談下さい (本庁内線 6113 直通 075-432-5055)

※お電話は遅くとも配達日の4営業日前(土日祝日除く)の午後2時までにお願いします



このメニューは府庁
生協ホームページで
ご覧いただけます

ホームページは

府庁生協 検索

※スマホでも見られます