

府庁生協＊職員食堂 グリーンスポット

5月21日（月）～5月25日（金）



福利厚生センター
1階

お昼は明るく快適な食堂で！ 今週は「スタミナフェア」(赤字の商品)後半です！

5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 ¥324～¥172	丼 カレー	麺類	小鉢 その他
21 月	棒々鶏サラダ 401cal	ミック スフライ 425cal	(月～水) チキンカツアラビアータ 豚肉と木耳の中華炒め	(月～水) 鉄分たっぷり 深川丼 M: ¥486	(ラーメン) 担々麺 ¥388	(小鉢各種) あさりクリーム ムクロック・ コーンとツナの サラダ・ブ ロccoliピー ナッツ・蒸し 鶏胡瓜若布 ポン酢・さつ ぱり揚げ出し 茄子・オクラ 巣ごもり玉子 ・ほうれん草 ・竹輪天・他 多数 ¥86,108,他 豚汁 ¥108
22 火	鮭のマリネ 348cal	和風おろし トンカツ 489cal	若鶏梅肉包み揚げ かつおのたたき 春キャベツミンチカツ	塩だれカツ丼 M: ¥378	豚骨ラーメン ¥345	
23 水	豚焼肉 混ぜ麺 634cal	タンド リーチキン 541cal	鶏肉と野菜の田舎煮 ねぎ塩ハンバーグ	(木・金) 鉄分たっぷり 深川丼 M: ¥486	(うどん・そば) 温玉ぶっかけ うどん・そば ¥259	
24 木	鶏と茄子 の辛味噌 698cal	チキン カツ 463cal	チキンカツアラビアータ 豚肉と木耳の中華炒め	M: ¥378	かきあげ・き つね・かけ うどん・そば ¥270・ 259・216	ごはん
25 金	回鍋肉 403cal	油淋鶏 612cal	鶏肉と野菜のトマト煮 鯖塩麹焼き ササミチーズカツ 油淋ハンバーグ 合挽ミンチカツ	唐揚げカレー M: ¥378		SS: ¥89 S: ¥112 M: ¥133

※表示価格は組合員価格(税込)

5月	配達弁当 職場へお届けします	
21 月	ヒレカツ・スパサラダ・金平牛蒡 玉子焼き・煮物・厚揚げそぼろかけ 蒸シウマイ・スナップエンドウごま和え	776 cal
22 火	鶏照焼・マカサラ・煮物 玉子焼・ほうれん草ひじき・ブロッコリー カニクリームコロッケ	844 cal
23 水	チキンカツ・葱入玉子焼・金平牛蒡 オクラごま和え・スパサラ 煮物・野菜肉団子	814 cal
24 木	おろしハンバーグ・明太マカロニ・煮物 南瓜とコーン天ぷら・厚焼玉子 竹の子土佐煮	786 cal
25 金	鶏唐子リソース・野菜炒め・煮物 菜の花塩ナムル・ねぎ入玉子焼・蒸餃子 ブロッコリーピーナッツ和え	790 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)

赤字はスタミナフェア

	(月～水)	(木・金)
弁当 ¥390	HB&蒸鶏ピ弁 アジフ&鶏ダッカ弁	ササミ&野菜炒弁 鶏醤油揚げ&茄子味噌弁
丼・炒飯 他 ¥350/300他	唐揚げ&八宝菜弁 鶏醤油揚げ&豚もやし弁	鶏唐中華あ&豚もやし弁 HB&唐揚げ
サラダ ¥110	豚肉と木耳の炒丼 豚塩とんかつ弁 鶏そぼろ弁 牛バラ玉子弁	ハンバー和風あん弁 油淋鶏弁 とろっちキンライス 天津麻婆炒飯
	コーンとツナサラダ	



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

◇このメニュー表で使用しているお米はすべて国産米です。