

府庁生協＊職員食堂 グリーンスポット

8月6日（月）～8月10日（金）



福利厚生センター
1階

暑い夏を生協の「昼ごはん」で乗り切ろう！

※赤字は新メニュー

※青字は季節メニュー

8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
6	月	カレイ南蛮漬 316cal	チキン唐揚げ 648cal	(月～水) チキンカツアラビア 茄子入り辛味噌回鍋肉	(月～水) はみ出し穴子天丼 M: ¥540	(ラーメン) ピリ辛野菜冷麺 ¥432	(小鉢各種) 牛肉コロッケ・蒸し鶏とオクラ・ポテト野菜サラダ・モロヘイヤとオクラ・胡麻ごぼうサラダ・ささみ枝豆ひじきサラダ・ほうれん草・豆腐・他多数 ¥86,108,他
7	火	麻婆豆腐 451cal	牛バラ野菜炒 437cal	トマト油淋唐揚げ あごだし香る野菜の袖胡椒	チリマヨ唐揚げ丼 M: ¥378	熊本ラーメン ¥432	
8	水	棒々鶏サラダ 401cal	ミックフライ 425cal	鯖味噌煮 ねぎ塩ハンバーグ 白身フライチリ玉ソース	(木・金) はみ出し穴子天丼 M: ¥540	(うどん・そば) 冷しおろしうどん・そば ¥302	
9	木	鮭のマリネ 348cal	和風おろしトンカツ 489cal	(木・金) 柚子唐揚げ いわし梅しそフライ	ピピン丼 M: ¥378	冷やしうどん・そば ¥259	そうめん ¥180 夏の豚汁 ¥108
10	金	回鍋肉 403cal	油淋鶏 612cal	ハンバーグ黒酢ソース 鯖南蛮漬 鶏肉と野菜の田舎煮 チキン南蛮	豚塩カルピカカレー M: ¥400 カレーライス M: ¥300	かきあげ・きつね・かけうどん・そば ¥270・259・216	ごはん SS: ¥89 S: ¥112 M: ¥133

※表示価格は、組合員価格（税込み）です。

豚肉野菜の生姜炒め

※そうめんあります！ 180円

8月	配達弁当	職場へお届けします
6	月	海苔ごまチキン・シューマイ・玉子焼 マカロニサラダ・南瓜煮そばろかけ 白身フライ・法蓮草とベーコンソテー 野菜 91 775 g cal
7	火	鮭のマスタードカツ・玉子焼・オクラ和え コロッケ・スパサラ・ブロッコリーチョレギ 餃子と揚げ野菜のあんかけ 野菜 106 965 g cal
8	水	豚かつ・とり天ぷら・南瓜サラダ 煮物・ほうれん草和えもの 玉子焼・蒸餃子 野菜 96 834 g cal
9	木	鯖の塩麹焼・鶏唐揚げチリソース 肉じゃがコロッケ・煮物・いんげん胡麻和え ねぎ入玉子焼・竹輪天ぷら・春雨しそサラダ 野菜 73 909 g cal
10	金	白身チリ玉ソース・鶏つくね照焼・煮物 麻婆茄子・玉子焼き・切干大根 小松菜和え物 野菜 121 633 g cal

野菜量の表示始めました

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	(月～水)		(木・金)	
	¥390	ササミ&野菜炒弁 鶏唐中華あ&豚もやし弁	鶏醤油揚げ&茄子味噌弁 HB&唐揚げ弁	梅しそ豚カツ&鶏ピ弁 アジフ&豚肉野菜炒弁
丼・炒飯 他	ドライカレー 麻婆丼 チョレギ鶏醤油揚げ弁 豚味噌炒め弁			
¥350/300他	チリ玉子炒飯 天津弁			

サラダ ¥110 { ポテト野菜ツナサラダ



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時までをお願いします



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。