

2023年
3月前半

府庁生協 食堂課 配達弁当メニュー

京都府庁生協 食堂課
【電話】075-432-5055
【本庁内線】6113

いつも配達弁当をご利用いただきありがとうございます

配達弁当は、栄養や食材のバランスを考えながら、毎回5~6種類のおかずを組み合わせ
てつくっています。お米は、11年連続食味「特A」獲得銘柄の国産米です。

1	水	豚味噌炒め 高野豆腐玉子とじいんげん添え 千切り大根・法蓮草浸し	9	木	豚玉中華あんかけ 若鶏醤油揚げ・さつま芋サラダ 小松菜梅和え・玉子焼
		661kcal 野菜 158 g 塩分 1.5 g			669kcal 野菜 54 g 塩分 3.1 g
2	木	チキン山賊焼き 牛肉菜の花あっさり炒め・蒸餃子 法蓮草ごまナムル・玉子焼	10	金	海老カツタルタル おくら和え物・玉子焼・蒸焼売 スパサラ・枝豆ひじき
		640kcal 野菜 87 g 塩分 2.4			663kcal 野菜 72 g 塩分 2.2 g
3	金	チキンカツ 玉子焼・金平牛蒡 スパサラ・法蓮草ひじき・野菜肉団子	13	月	タンドリーチキン ひじき蒸し鶏レモン和え 人参しりしり・南瓜コロケ
		701kcal 野菜 41 g 塩分 3.1 g			684kcal 野菜 47 g 塩分 1.9 g
6	月	鯖の塩麹焼 鶏つくね串・ブロッコリーごま和え 玉子焼・煮物・きんぴらごぼう	14	火	タイピーエン あじなめろうフライ・イカリングフライ 法蓮草お浸し・玉子焼
		609kcal 野菜 78 g 塩分 3.7 g			572kcal 野菜 111 g 塩分 1.9 g
7	火	ローストチキン 蒸鶏カレー和え・カントリーウェッジポテト 茄子トマト和え・加ワワマツネサラダ	15	水	おろしハンバーグ 10品目根菜サラダ・玉子焼 南瓜とコーン天ぷら・蒸し鶏胡瓜ポン酢
		715kcal 野菜 97 g 塩分 3.1 g			650kcal 野菜 109 g 塩分 2.1 g
8	水	ホッケフライ ひじき枝豆腐カツ・法蓮草浸し 煮物・玉子焼き	16	木	鶏唐あんかけ 豚野菜ケチャップ炒め ブロッコリーピーナッツ和え
		799kcal 野菜 78 g 塩分 3.2 g			758kcal 野菜 146 g 塩分 3.4 g

※ 食材などの関係でメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

【ご注文は】

本庁 職場の注文票に記入 ※注文票は当日の午前9時30分までに記入願います。
電話(内線6113)又はメールでの注文は、10時30分までをお願いします。

※注文票は配達実績のある職場に配布しています。(注文票のない職場は電話又はメールで)

※メールアドレス kyoto.fucvod@mb3.seikyou.ne.jp

※電話やメールでのご注文は、「建物名」「階」「課名」「お名前」「個数」をお願いします。

※容器は回収しますので、廊下等にお出してください。

市内公所 公所毎に電話(432-5055)又はメール(アドレス上記)で注文を(9時40分まで)

【お支払いは】

配達弁当は **お得な弁当チケットをご利用ください**

10枚綴り 5,200円(1個当たり520円) ※現金売り 1個560円

※12月1日より1個当たり20円値上げした新チケット(青色)となっています。

※旧のチケットは現金20円を加えてご使用ください。

※10枚全部未使用のチケットは、現金200円で新チケットと交換します。

配達弁当の
メニューは
生協のホーム
ページでも
ご覧いただけ
ます



2023年
3月後半

府庁生協 食堂課 配達弁当メニュー

京都府庁生協 食堂課
【電話】075-432-5055
【本庁内線】6113

いつも配達弁当をご利用いただきありがとうございます

配達弁当は、栄養や食材のバランスを考えながら、毎回5~6種類のおかずを組み合わせ
てつくっています。お米は、11年連続食味「特A」獲得銘柄の国産米です。

17	金	ヒレカツ スパサラダ・小松菜切干山葵和え 玉子焼・蒸し鶏若布ナムル 732kcal 野菜 73 g 塩分 2.8 g	27	月	鶏唐黒酢あん 法蓮草和え物・玉子焼・マカサラ オクラごま和え・海老クリーミーコロッケ 910kcal 野菜 72 g 塩分 3.2 g
20	月	鶏天ぷら ツナいんげんカレー和え・ほうれん草浸し パンプキンサラダ・玉子焼・蒸焼売 キャベツチリソース和え 714kcal 野菜 113 g 塩分 3.0 g	28	火	天ぷら盛合せ (海老・さつま芋・南瓜・茄子) キャベツひじき・煮物・厚焼玉子 634kcal 野菜 60 g 塩分 2.0 g
22	水	アジフライ ブロッコリー人参ごまサラダ・塩焼きそば ツナ蓮根トマト和え・玉子焼 755kcal 野菜 75 g 塩分 2.6 g	29	水	茄子味噌そぼろ 人参いんげん豚巻フライ・玉子焼 オクラ胡麻和え 715kcal 野菜 160 g 塩分 2.1 g
23	木	鶏唐おろしソース 野菜炒め・菜の花塩ナムル 玉子焼・蒸餃子・さつま芋甘露煮 741kcal 野菜 63 g 塩分 2.7 g	30	木	アジ洋風南蛮 厚揚げそぼろかけ・しらたきピリ辛炒め 法蓮草浸し・玉子焼・煮物 755kcal 野菜 78 g 塩分 3.0 g
24	金	【新メニュー】 豚ニンニク芽炒め 春巻き・蓮根ツナ辛子マヨ 玉子焼 小松菜お浸し 738kcal 野菜 133 g 塩分 2.0 g	31	金	豚生姜焼き キャベツ人参チヨレギ和え 蒸餃子・玉子焼き 693kcal 野菜 117 g 塩分 2.9 g

※ 食材などの関係でメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

【ご注文は】

本庁 職場の注文票に記入 ※注文票は当日の午前9時30分までに記入願います。
電話(内線6113)又はメールでの注文は、10時30分までをお願いします。

※注文票は配達実績のある職場に配布しています。(注文票のない職場は電話又はメールで)

※メールアドレス kyoto.fucvod@mb3.seikyou.ne.jp

※電話やメールでのご注文は、「建物名」「階」「課名」「お名前」「個数」をお願いします。

※容器は回収しますので、廊下等にお出してください。

市内公所 公所毎に電話(432-5055)又はメール(アドレス上記)で注文を(9時40分まで)

【お支払いは】

配達弁当は **お得な弁当チケットをご利用ください**

10枚綴り 5,200円(1個当たり520円) ※現金売り 1個560円

※12月1日より1個当たり20円値上げした新チケット(青色)となっています。

※旧のチケットは現金20円を加えてご使用ください。

※10枚全部未使用のチケットは、現金200円で新チケットと交換します。

配達弁当の
メニューは
生協のホーム
ページでも
ご覧いただけ
ます

