

府庁生協＊職員食堂 グリーンスポット

1月27日（月）～1月31日（金）



福利厚生センター地階


お昼は明るい生協食堂をご利用ください！

1月	セット食(ランチ/定食) (みそ汁付) ¥497+ライス価格	単品① 企画	単品② 企画	丼	麺類	小鉢 その他
27 (月)	豚肉チンジャオロース 389kcal		ジャーチャン豆腐 ¥430	唐揚げ根菜黒酢 ¥430	(ラーメン) 茄子ミート パスタ ¥610	(小鉢 他) 牛肉コロッケ・巣ごもり 玉子・揚げ出し豆腐・南瓜煮・モロヘイヤおくら・ブロッコリピーナッツ・ほうれん草胡麻ナムル・ポテトサラダ 他 ¥93/115 他
28 (火)	塩だれカツ 480kcal		チゲ豆腐 ¥360	自慢の唐揚げ(むね肉) ¥510	背油醤油 ラーメン ¥462	
29 (水)	豚生姜焼き 372kcal		ハンバーグ白身フライ ¥420	餃子野菜あんかけ ¥290	(うどん・そば) 温玉ぶっかけ うどん・そば ¥352	
30 (木)	豆腐ハンバーグ 334kcal		中津唐揚げ ¥390	鯖南蛮漬け ¥370	(うどん・そば定番) かけ・きつね・かき揚げ トッピングOK	豚汁 ¥130 セットは¥80 味噌汁 ¥63
31 (金)	鶏の天ぷら 625kcal		和風ハンバーグ温玉のせ ¥400	タイピーエン ¥330	鶏だし茶漬丼 中：¥440 小：¥385	カレー コースカツカレー 中：¥570 カレーライス 中：¥363

※表示は 組合員価格(税込)です(一般価格は10%増しです)
※入口のメニューカードにカロリーや栄養素を表示しています

1月	配達弁当 職場へお届けします	
27 (月)	鶏と茄子の山賊炒め あじ梅しそフライ・法蓮草お浸し 10品目根菜サラダ・玉子焼	kcal 694 野菜g 123 塩分g 2.0
28 (火)	鯖塩焼き わかさぎフリッター・チキンゆず味噌かけ 法蓮草ごま和え・小松菜切干わさび和え	kcal 565 野菜g 44 塩分g 2.1
29 (水)	【管理栄養士考案メニュー】 ローストチキン棒棒鶏風・山椒香る豚塩麹炒め きくらげ蒸鶏中華・あさり鉄分たっぷり和え	kcal 645 野菜g 106 塩分g 2.9
30 (木)	海老チリソース そばろきんぴら・ギョーザあんかけ・玉子焼 枝豆オクラ梅和え・ブロッコリーごま和え	kcal 524 野菜g 74 塩分g 2.7
31 (金)	【管理栄養士考案メニュー】 玉葱たっぷり唐揚げ・夏野菜カレーバーグ おから蒸鶏ポテサラ風・いんげん切干ツナ中華	kcal 647 野菜g 53 塩分g 2.9

特注弁当承ります
会議やミーティング、送別会に特注弁当やオードブルはいかがですか。ご予算に応じて承ります。電話・メールで食堂までご相談下さい。ご利用をお待ちしています。 下記



【ご注文】

スマホ・PCで注文できます (机に貼って)

PC ↓

本庁

- ①フォームで注文 (10:20まで) <https://forms.gle/1tSkqgcxMp8aPhWVA>
- ②メールで注文 (10:20まで) fucho.syokudo@univ.coop
- ③電話で注文 (10:30まで) (内線6113/432-5055)

※電話やメールでの注文は、「建物名」「階」「課名」「お名前」「個数」をお願いします。
※容器は再生プラゴミとして回収しますので、中をきれいにし廊下等にお出ください。

市内公所 公所毎に、①メール(上記アドレス)又は②電話(432-5055)で注文してください(9:30まで)

【お支払い】

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 5,500円(1個当たり550円) ※現金売りは590円
※新しいチケットは、1月6日から販売します。旧チケットは1月6日以降は現金30円を加えてご使用ください。

テイクアウト(福利厚生センター購買前)

弁当	(月～水)	(木・金)
¥410・480他	アジフライ&豚野菜炒め 鶏チキン丼 ロース豚カツ&茄子味噌汁 鶏醤油揚げ&八宝菜 チキンカツカレータルタル	豚カツ&野菜春雨丼 八宝菜&唐揚げ バランス若鶏丼(雑穀ごはん) 味噌炒め&鰹カツ丼 酢鶏丼
丼・炒飯 他	茄子ミートドリア 和風カツ丼 チョレギ鶏醤油揚げ丼 親子唐揚げ丼 炒飯コンボ 海老カツ丼 麻婆丼 若鶏醤油揚げ	
サラダ 他 ¥120	ポテト野菜サラダ	※お茶も販売しています



食堂メニューで使用しているお米はすべて国産米(13年連続食味「特A」獲得銘柄)です。

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 <https://fucho.u-coop.net/> 府庁生協 検索

スマホ → 

府庁生協食堂課
TEL075-432-5055 内線6113
Mail: fucho.syokudo@univ.coop