

石川県庁職員食堂 週間メニュー

「OKマーク」の付いたメニューはお席まで配達(11:30~12:00)致します。

	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)
主菜A	スパイシー フライドチキン 280円	エビマヨネーズ クリームコロッケ 280円	豚ヒレカツ 300円	白身フライ 肉詰めピーマン 280円	チキンカツ 棒々鶏ソースかけ 280円
	エネルギー 351 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 369 kcal 塩分 2.1 g	エネルギー 323 kcal 塩分 2.1 g	エネルギー 378 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 488 kcal 塩分 2.5 g
主菜B 全て280円	四川風ピリ辛 マーボー豆腐	ハンバーグ きのこソース	チキングラタン風	ポークステーキ	タラ天中華酢あん
	エネルギー 218 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 266 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 465 kcal 塩分 2.8 g	エネルギー 334 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 236 kcal 塩分 1.8 g
主菜C 全て280円	白身魚の香草焼き	カレーちゃんこ	海鮮チゲ	鯖の揚げ煮風	肉じゃが
	エネルギー 234 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 202 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 185 kcal 塩分 1.6 g	エネルギー 351 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 285 kcal 塩分 1.6 g
アラカルト 【普通】 【ミニ】	牛焼肉とろろ丼 450円 	鮭玉子チャーハン 400円 	天井 450円 	ハヤシライス 430円 	マッサマンカレー 450円 
	エネルギー 662 kcal 塩分 1.5 g	エネルギー 569 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 689 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 720 kcal 塩分 3.5 g	エネルギー 730 kcal 塩分 2.8 g
	牛焼肉とろろ丼(ミニ) 320円	鮭玉子チャーハン(ミニ) 280円	ミニなし	ハヤシライス(ミニ) 300円	マッサマンカレー(ミニ) 320円
小鉢A 全て80円	ほうれん草と しめじ和え物	ブロッコリーの 胡麻味噌和え	ひじきと さつま揚げ和え	切干大根酢	ほうれん草と 椎茸和え
	エネルギー 15 kcal 塩分 0.5 g	エネルギー 51 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 31 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 61 kcal 塩分 0.1 g	エネルギー 15 kcal 塩分 0.5 g
小鉢B 全て80円	マーボー春雨	筑前煮	マカロニマヨネーズ	金平ごぼう	ロールキャベツ
	エネルギー 45 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 56 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 117 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 42 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 91 kcal 塩分 1.1 g
小鉢C 全て80円	揚げ出し豆腐	竹輪天茶そば	焼揚げねぎあん	煮豆腐なめこあん	オクラ茄子ソーメン
	エネルギー 93 kcal 塩分 0.3 g	エネルギー 107 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 46 kcal 塩分 0.2 g	エネルギー 60 kcal 塩分 0.7 g	エネルギー 76 kcal 塩分 1.0 g
サラダ 全て150円	アスパラサラダ	ジャーマンポテト サラダ	スナックエンドウ サラダ	シーザーサラダ	大根・海藻サラダ
	エネルギー 67 kcal 塩分 0.2 g	エネルギー 75 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 38 kcal 塩分 0.2 g	エネルギー 97 kcal 塩分 0.8 g	エネルギー 59 kcal 塩分 0.9 g
日替ラーメン 全て330円	味噌ラーメン	和風ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン	とんこつラーメン
	エネルギー 401 kcal 塩分 5.5 g	エネルギー 405 kcal 塩分 5.9 g	エネルギー 401 kcal 塩分 5.5 g	エネルギー 400 kcal 塩分 6.2 g	エネルギー 454 kcal 塩分 5.9 g
うどん へ特別 そば 全て430円	・よくばり ・玉子とじあんかけ	・よくばり ・玉子とじあんかけ	・よくばり ・玉子とじあんかけ	・よくばり ・いなりあんかけ	・よくばり ・いなりあんかけ

配達注文先 : 2F職員食堂 (内線5911) ・ 電話268-3381 受付時間 9:00~10:30

- ※ 表示のカロリー・塩分は予定献立の分量に基づいて算出した数字です。実際は盛り付け量などによっても変化致しますので、目安としてご覧ください。
- ※ この他にもカレー(370円)・カツカレー(470円)・いなり・わかめうどん、そば(各290円)カレーうどん、そば(各330円)・肉うどん、そば(390円)・おにぎり(120円)がございます。おにぎりの種類はとろろ昆布、紅生姜、その他日替わりとなっています。
- ※ 麺類・カレーは全て60円プラスで大盛りにする事が出来ます。
- ※ カレーライス(400円)、カツカレー(500円)のテイクアウト、配達も行なっています。
- ※ 毎週、火・木曜日『手作りデザート』販売中。(1個 120円)



バニラババロア



マンゴプリン



杏仁豆腐



コーヒーゼリー