

# 10月の生協の配達弁当メニューです

横浜国立大学生生活協同組合 工学部食堂

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	COOPからのお知らせ
さっぱりおろし焼肉 (青じそドレッシング) 春巻き 上海塩焼きそば お惣菜 472Kcal	舞茸ハンバーグ くわいと梅のゴマ団子串 ポテトサラダ お惣菜 380Kcal	チキン照焼き くわいと包み串 照焼き肉団子 茄子とキャベツの 和え物 お惣菜 274Kcal	豚キムチ炒め マヨたまハムカツ お惣菜 349Kcal	チキン唐揚げ 黒酢野菜あんかけ かぼちゃ煮 厚焼玉子／お惣菜 オクラのごま和え 424Kcal	★ このお弁当メニュー表は、生協のホームページにも掲載しております。 <a href="http://www.ynu-coop.jp/">http://www.ynu-coop.jp/</a> ★ メニュー表におかずのみのカロリーを提示しています。目安としてご利用ください Mライス(250g)は 420kcal Sライス(150g)は 252kcal
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	<b>- 配達弁当の御注文案内 -</b>  お電話で、下記の時間内をお願いします。 工学部食堂外線 <b>電話番号 内線 2248 (混んでいる時は 335 - 6497)</b> 注文受付時間 9:30 ~ 10:30 追加変更受付 10:30 ~ 11:00  12時までに配達いたします。 追加注文は12時を過ぎることもありますのでご了承ください。 11時以降のお問い合わせは 携帯090-1407-0552まで ※食材の都合上、メニューに変更がある場合もありますのでご了承ください
体育の日のため お休みです	イカフライ サラダ仕立て 根野菜の そぼろあんかけ お惣菜 280Kcal	ちらし寿司 手作り風 イカのかき揚げ 煮物／お惣菜 ごぼうサラダ ※	チキンステーキ 彩り野菜トマトソース エビフライ タイ風春雨サラダ お惣菜 279Kcal	さばの味噌煮 揚げ出し豆腐 (大根おろし添え) かぼちゃシューマイ ほうれん草シューマイ お惣菜 ※麦ご飯 404Kcal	
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	<b>- 配達弁当価格の御案内 -</b>  白飯・麦ご飯の時 <b>※炊き込み・ちらし寿司の場合</b> Mライス弁当 530円 Mライス弁当 530円 Sライス弁当 480円 Sライス弁当 430円 Lライス弁当 580円 Lライス弁当 630円  おかずのみの場合 370円
ささみチーズカツ オムレツ (ミートソースがけ) ほうれん草のごま和え 493Kcal	ポークメンチ 豚の生姜焼き お惣菜 395Kcal	のり弁当 白身魚フライ マーボー茄子 ちくわ天ぷら ミートボール お惣菜 467Kcal	カニクリームコロッケ 若鶏のレモン バジル焼き シャキシャキ水菜と 蒸し鶏のサラダ お惣菜 305Kcal	野菜かき揚げ 揚げだし茄子 焼き魚 中華サラダ お惣菜 333Kcal	
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	お惣菜の配達 (短縮営業中はお用意出来ない場合もありますのでご確認ください) ・和惣菜 (日替りになります) 100円 ・サラダ 120円 ・煮物 (日替りになります) 100円 ・白身又はサーモンフライ 100円 (日により異なります) ・牛肉コロッケ 80円 ・味噌汁 30円 ・Mライス 160円 ・Sライス 110円
エビフライ (レモン・タルタル添え) 鶏肉の ガーリックバター炒め オクラのおかか和え 386Kcal	ハムカツ さば竜田のマリネ 海苔巻き串 お惣菜 354Kcal	かぼちゃコロッケ おろし焼肉 マカロニサラダ 厚焼玉子 お惣菜 481Kcal	豚肉ときのこの バター醤油炒め 春巻き くずし豆腐サラダ お惣菜 417Kcal	炊き込みご飯 牛肉コロッケ 厚焼玉子／煮物 シューマイ お惣菜 ※ 610Kcal	
31 (月)	海老かつフライ 野菜入り揚げ豆腐 大根おろし添え オムレツ ほうれん草ごま和え 478Kcal				