

仕出しおがわの給食献立表（昼食） 冬のあったかメニュー♥ 鍋焼きうどん始めました！ ライス付きかライス無しかお伝え下さい♥

12月	お値打ち！サービス弁当				栄養満点！特選弁当				ボリューム！上特選				サラダにこだわり♪カロリー抑えめのレディース弁当♡					
4日 (月)	カ	232	いかフライ		カ	290	ゆで鶏の		カ	302	もずくと貝割れ		カ	295	いかフライ		鮭フレーク入り	
	タ	13.3	肉入り野菜炒め		タ	16.8	ごまサラダ		タ	17.3	柚子の香りの		タ	15.3	肉入り野菜炒め		野菜サラダ	
	炭	16.8	マロニー韓国風サラダ		炭	19.2			炭	21.8			炭	29.2	マロニー韓国風サラダ			
	脂	12.4			脂	15.8			脂	15.8			脂	13				
	塩	1.4	肉団子、白菜煮		塩	2.3			塩	2.5			塩	1.7	肉団子、白菜煮		グレープフルーツ	
5日 (火)	カ	269	チキンチーズカツ		カ	349	さつまとごぼうの		カ	359	小蕪と水菜の		カ	278	チキンチーズカツ		ゆでブロッコリーと	
	タ	16.9	マカロニマッシュサラダ		タ	17.9	サラダ		タ	18.3	梅サラダ		タ	17.4	マカロニマッシュサラダ		プチトマト	
	炭	18.1	小松菜ベーコンバター炒め		炭	30.4			炭	32.5			炭	20	小松菜ベーコンバター炒め			
	脂	14			脂	17.1			脂	17.2			脂	14	小松菜ベーコンバター炒め			
	塩	2	野菜の治部煮		塩	2.2	ミート唐揚げ入り		塩	2.8	ミート唐揚げ無し		塩	2.1	野菜の治部煮		オレンジ	
6日 (水)	カ	309	ヒレカツ		カ	324	オクラとジャコの		カ	367	枝豆・		カ	332	ヒレカツ		スティックサラダ	
	タ	15.5	赤ピーマン入りごぼうサラダ		タ	17.2	和え物		タ	20.8	さしみこんにゃく入り		タ	16.1	赤ピーマン入りごぼうサラダ		金山寺味噌添え	
	炭	22	フライドポテトのチーズ焼き		炭	23.6			炭	27	海藻サラダ		炭	27	フライドポテトのチーズ焼き			
	脂	18.1	ひじきと大豆の煮物		脂	18.2			脂	20			脂	18.2	ひじきと大豆の煮物		グレープフルーツ	
	塩	2.4			塩	2.9			塩	3			塩	2.6	ひじきと大豆の煮物			
7日 (木)	カ	244	ホキの天ぷら		カ	289	スクランブルエッグ		カ	295	イカ中華と山菜の		カ	255	ホキの天ぷら		玉ねぎ、水菜、おかかの	
	タ	13.3	ビーフンとツナの炒め物		タ	15.7			タ	16.6	和え物		タ	13.3	ビーフンとツナの炒め物		サラダ(ポン酢アジ)	
	炭	14.8	シーフード入りサラダ		炭	15.1			炭	18.5			炭	16.8	シーフード入りサラダ			
	脂	12.8	チキンホワイトシチュー		脂	16.4			脂	16.6			脂	12.8	チキンホワイトシチュー			
	塩	1.1			塩	1.3			塩	2.3			塩	1.4	チキンホワイトシチュー		みかん	
8日 (金)	カ	268	豚の青海苔天ぷら		カ	317	にんにくの芽		カ	328	オクラと小エビの		カ	420	豚の青海苔天ぷら		ゆで卵入りポテトサラダ	
	タ	12.8	わかめとトマトのサラダ		タ	13.5	ベーコン炒め		タ	14.5	酢の物		タ	16.5	わかめとトマトのサラダ			
	炭	11.4	もやし豚肉炒め		炭	15.8	冷凍惣菜 冬		炭	17.4			炭	35	もやし豚肉炒め			
	脂	18.3	ごぼうの柳川煮		脂	21.7			脂	21.8			脂	22	ごぼうの柳川煮			
	塩	2			塩	3			塩	3.3			塩	2.3	白玉あずき			
9日 (土)	カ	353	ピーマン肉詰めフライ		カ	421	茄子の味噌炒め		カ	479	ミックスきのこの		カ	371	ピーマン肉詰めフライ		海藻ミックスサラダ	
	タ	11.9	笹がきごぼうのきんぴら		タ	13.1			タ	14.1	バター炒め		タ	13.1	笹がきごぼうのきんぴら			
	炭	24.1	ピーナッツ入り紅白なます		炭	34.3			炭	36.6			炭	26.7	ピーナッツ入り紅白なます			
	脂	22.9	ほうれん草の卵とじ		脂	24.8			脂	30.2			脂	22.9	ほうれん草の卵とじ			
	塩	1.8			塩	2.3			塩	2.6			塩	2.4	ほうれん草の卵とじ		ナタデココとクコの実	

*日の当たらない場所におき、午後2時までにはお召し上がり下さい。

※メニュー内栄養成分表記について カ:カロリーkcal タ:タンパク質g 炭:炭水化物g 脂:脂質g 塩:塩分g ~おおよその**おかずのみの数値**です。

※ライスは1食260g・カ:430kcal タ:6.5g 炭:96.5g 脂:0.78g。半ライスは1食130g・カ:215kcal。レディースのライスは1食100g・カ:160kcal目安です。

★★そば・うどん弁当 一年中やっています ¥530(税別) ①ライス入り②ライス無しおかず③ライス無し麺④麺大盛りは¥580(税別)

★★焼肉(ももスライス3枚)・唐揚げ(もも唐揚げ3個)・ロース(豚もも120g) 一年中やっています 日替わりおかず4品・漬物・ご飯

★★産後ママ応援弁当 産後のママにゆとりと栄養を♪¥650(税別)~タンパク質(手のひら面積 高さは150位)カロリーは通常の1.5倍を目安に!

焼肉・唐揚げ・ロース・産後ママ・そば・うどん・ミート・鍋焼きのご注文は、前日夕方5時までにお願ひ致します。

《お願い》弊社のお弁当箱は、電子レンジ対応では有りません。温める際は、別の皿などに移して下さい。

各種仕出し料理・給食

株式会社 仕出し **おがわ**

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

