

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♥

11.12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♡			
27日 (月)	力	299	ヒレのピリ辛フライ	力	306	カリフラワーと	力	322	いか団子と	力	317	ヒレのピリ辛フライ	大根とオクラ、カリカリじゃこの
	タ	18.9	野菜の甘酢和え(大根・人参・きゅうり)	タ	19	小海老のサラダ	タ	19.5	しめじの煮物	タ	20.2	野菜の甘酢和え(大根・人参・きゅうり)	サラダ
	炭	12.3		炭	14.1		炭	16.4		炭	14.2		
	脂	17.4	茄子とピーマン味噌炒め	脂	17.4		脂	17.9		脂	18	茄子とピーマン味噌炒め	
	塩	1.8	治部煮	塩	2		塩	2		塩	1.9	治部煮	桃缶
28日 (火)	力	302	いかの青海苔天ぷら	力	310	海藻の	力	382	レバニラ炒め	力	350	いかの青海苔天ぷら	白菜と根三つ葉、きゅうりの
	タ	19.4	ほうれん草のピーナッツ和え	タ	19.6	梅風味サラダ	タ	24.9		タ	20.8	ほうれん草のピーナッツ和え	梅酢和え
	炭	11.8		炭	12.8		炭	17.1		炭	22.4		
	脂	18.9	チンジャオロース	脂	18.9		脂	22.1		脂	18.9	チンジャオロース	
	塩	1.5	大根とガンモの煮物	塩	1.7		塩	2.3	鍋焼きうどん	塩	1.8	大根とガンモの煮物	生パイン
29日 (水)	力	349	白身魚の唐揚げ	力	368	キャベツときゅうり、	力	405	手作り牛乳かん	力	395	白身魚の唐揚げ	ナッツ入り野菜サラダ
	タ	17.5	ごぼうのきんぴら	タ	18.6	りんごのサラダ	タ	21.2		タ	18.7	ごぼうのきんぴら	
	炭	18.4		炭	19.5		炭	21		炭	20.5		
	脂	20.4	いんげん、ツナ、人参サラダ	脂	21.4		脂	23.6		脂	23.2	いんげん、ツナ、人参サラダ	
	塩	1.9	筑前煮	塩	2		塩	2	ミート唐揚げ付大盛り	塩	2.1	筑前煮	みかん
30日 (木)	力	336	つくねのケチャップ煮	力	394	ミニがんと	力	403	白はんぺんとの	力	424	つくねのケチャップ煮	ミックスビーンズと青菜の
	タ	19.6	ツナ入り野菜サラダ	タ	23	蓮根の煮物	タ	24	こんにゃくの和え物	タ	22.1	ツナ入り野菜サラダ	サラダ
	炭	15.3		炭	18.1		炭	22.4		炭	25.5		
	脂	20.3	茄子のしょうが煮	脂	23.9		脂	23.9		脂	24.3	茄子のしょうが煮	
	塩	1.9	ポークシチュー	塩	2.3		塩	2.5		塩	2.1	ポークシチュー	キウイ
1日 (金)	力	334	鶏の柚庵寺焼き	力	385	なすのしょうが煮	力	393	青菜とえのきの	力	386	鶏の柚庵寺焼き	もやしとニラ、イカの
	タ	17.1	ツナ入野菜サラダ	タ	18.1		タ	19.1	和え物	タ	20.6	ツナ入野菜サラダ	中華サラダ
	炭	17.1		炭	25.1		炭	25.9		炭	21.4		
	脂	19.2	豚肉と玉ねぎピーマン炒め	脂	24.5		脂	24.5		脂	21.5	豚肉と玉ねぎピーマン炒め	
	塩	2.5	おでん	塩	2.9	冷凍キャラしろくま君	塩	3	HP12月から冬メニュー	塩	2.8	おでん	りんご 
2日 (土)	力	288	ハム巻きコロッケ	力	315	豆腐とわかめの	力	375	にんにくの芽と	力	395	ハム巻きコロッケ	いんげんとトマト
	タ	17.3	鯖のしょうゆ煮	タ	19.5	サラダ	タ	21.9	ベーコンの炒めもの	タ	23.2	鯖のしょうゆ煮	ダイスチーズのサラダ
	炭	26.5		炭	28.7		炭	32.9		炭	41.6		
	脂	11.4	はりはり大根	脂	12.1		脂	16.3		脂	14	はりはり大根	
	塩	2.5	ほうれん草の卵とじ	塩	2.8	ローズカツ弁当	塩	3		塩	2.7	ほうれん草の卵とじ	オレンジ

\*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1.5m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  
メインHP  
TEL 0545-52-3621  
FAX 0545-52-3628  
〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

おがわの店舗地図  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2  
● 富士市今泉2527-2

