

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

《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。

*仕入れの都合によりお弁当の献立が変わる場合も有ります。

各種仕出し料理・給食

株式会社
仕出し **おがわ**

〒417-0011 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

