

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 毎年大好評！ ライス付きかライス無しかお伝え下さい♥

2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♥	
19日 (月)	力 308	豚の青海苔揚げ	力 316	さしみこんにゃくの	力 390	豚の青海苔揚げ
	タ 21.6	マロニー野菜サラダ	タ 21.8	梅酢和え	タ 21.6	マロニー野菜サラダ
	炭 17.6	もやしとニラの肉炒め物	炭 18.6		炭 19.9	もやしとニラの肉炒め物
	脂 22.1	鶏肉入り蓮根、こんにゃく煮	脂 22.1		脂 22.1	鶏肉入り蓮根、こんにゃく煮
20日 (火)	塩 1.6		塩 1.8		塩 1.6	キウイ
	力 325	いかフライ	力 420	フライドポテト	力 403	いかフライ
	タ 19.4	鶏のチーズ焼き	タ 20.6		タ 19.9	鶏のチーズ焼き
	炭 24.5	ほうれん草のおかかけ	炭 25.8	ミートソース	炭 42.1	ほうれん草のおかかけ
21日 (水)	脂 16.1	ポークカレー	脂 20.4		脂 16.5	ポークカレー
	塩 2.4		塩 2.6		塩 2.5	サンザシ
	力 234	キスフライ	力 246	トマトとアスパラの	力 264	キスフライ
	タ 12.7	豚のくわ焼き	タ 13.2	サラダ	タ 13.2	豚のくわ焼き
22日 (木)	炭 10.7	菜の花とベーコンの炒め物	炭 12		炭 15	菜の花とベーコンの炒め物
	脂 14.1	長崎チャーメン海鮮あんかけ	脂 14.1		脂 15.6	長崎チャーメン海鮮あんかけ
	塩 1.5		塩 1.7		塩 1.7	あんずのシロップ煮
	力 347	手作りメンチカツ	力 364	小松菜と貝柱の	力 396	手作りメンチカツ
23日 (金)	タ 15.7	スイートポテト	タ 16.1	サラダ	タ 17.3	スイートポテト
	炭 26.1	メンマとこんにゃく、きくらげの煮物	炭 27		炭 30.6	メンマとこんにゃく、きくらげの煮物
	脂 20.8	親子煮	脂 22.2	ミート唐揚げ付き	脂 24	親子煮
	塩 1.6		塩 1.8		塩 1.8	生パイン
 天皇誕生日 給食お休み 仕出し弁当 正午まで営業 よろしくお願い申し上げます  天皇誕生日  天皇誕生日  天皇誕生日  天皇誕生日  天皇誕生日						
24日 (土)	力 330	手作りコーンコロッケ	力 368	ゆでキャベツと人参	力 386	手作りコーンコロッケ
	タ 18.5	ホッケの塩焼き	タ 20.7	サラダ	タ 24.3	ホッケの塩焼き
	炭 22.6	カリフラワーと水菜のサラダ	炭 38.8		炭 40.4	カリフラワーと水菜のサラダ
	脂 12.9	絹さやと厚揚げの卵とじ	脂 15.5	おがわのしろくま君	脂 15.2	絹さやと厚揚げの卵とじ
25日 (日)	塩 2.4		塩 2.7		塩 2.8	桃缶
	力 378	カットトマト	力 378	冷凍惣菜 冬	力 378	カットトマト
	タ 212		タ 212	2月末まで	タ 212	
	炭 39.9		炭 39.9	3月から春の献立	炭 39.9	

*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 一年中販売！ ¥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) 一年中販売！ 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時までにご利用致します。

《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

