


献立表 (昼) 春の期間限定第2弾! たけのこご飯 5/7~パック¥540、おかず付¥918 (込) 復興支援弁当~金沢カレー¥700 (込) うち¥100を寄付

5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♡																																																												
6日 (月)	 <p>振替休日 給食(昼・夕)・仕出し料理 お休みさせていただきます</p>			<p>おがわ弁当がお休みの時 お料理・買い物ができない時 冷凍惣菜「しろくま弁当」が オススメ!!</p>  <p>冷凍専用ホームページ</p>																																																												
7日 (火)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>306</td><td>豚の味噌カツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>17.7</td><td>マカロニほうれん草サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>19</td><td>はりはり大根</td></tr> <tr><td>脂</td><td>16.9</td><td>長崎チャーメン</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.8</td><td></td></tr> </table>	カ	306	豚の味噌カツ	タ	17.7	マカロニほうれん草サラダ	炭	19	はりはり大根	脂	16.9	長崎チャーメン	塩	1.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>332</td><td>茄子、ピーマン</td></tr> <tr><td>タ</td><td>18.5</td><td>しょうが炒め煮</td></tr> <tr><td>炭</td><td>24.3</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.1</td><td></td></tr> </table> 	カ	332	茄子、ピーマン	タ	18.5	しょうが炒め煮	炭	24.3		脂	17		塩	2.1		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>352</td><td>赤貝とレタスの</td></tr> <tr><td>タ</td><td>21.4</td><td>サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>25.3</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.1</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr> </table> 	カ	352	赤貝とレタスの	タ	21.4	サラダ	炭	25.3		脂	17.1		塩	0.4		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>341</td><td>豚の味噌カツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>20.3</td><td>マカロニほうれん草サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>23.9</td><td>はりはり大根</td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.7</td><td>長崎チャーメン</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.1</td><td></td></tr> </table> 	カ	341	豚の味噌カツ	タ	20.3	マカロニほうれん草サラダ	炭	23.9	はりはり大根	脂	17.7	長崎チャーメン	塩	2.1	
カ	306	豚の味噌カツ																																																														
タ	17.7	マカロニほうれん草サラダ																																																														
炭	19	はりはり大根																																																														
脂	16.9	長崎チャーメン																																																														
塩	1.8																																																															
カ	332	茄子、ピーマン																																																														
タ	18.5	しょうが炒め煮																																																														
炭	24.3																																																															
脂	17																																																															
塩	2.1																																																															
カ	352	赤貝とレタスの																																																														
タ	21.4	サラダ																																																														
炭	25.3																																																															
脂	17.1																																																															
塩	0.4																																																															
カ	341	豚の味噌カツ																																																														
タ	20.3	マカロニほうれん草サラダ																																																														
炭	23.9	はりはり大根																																																														
脂	17.7	長崎チャーメン																																																														
塩	2.1																																																															
8日 (水)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>311</td><td>フランクの青海苔揚げ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>17.7</td><td>カリフラワーと貝割れの和え物</td></tr> <tr><td>炭</td><td>19</td><td>うずら豆</td></tr> <tr><td>脂</td><td>16.9</td><td>シーフードカレー</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.8</td><td></td></tr> </table>	カ	311	フランクの青海苔揚げ	タ	17.7	カリフラワーと貝割れの和え物	炭	19	うずら豆	脂	16.9	シーフードカレー	塩	1.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>319</td><td>さしみこんにゃくと</td></tr> <tr><td>タ</td><td>14.9</td><td>きゅうりの梅サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>28.8</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>15.6</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.2</td><td></td></tr> </table> 	カ	319	さしみこんにゃくと	タ	14.9	きゅうりの梅サラダ	炭	28.8		脂	15.6		塩	2.2		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>407</td><td>アスパラベーコン</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19.2</td><td>炒め</td></tr> <tr><td>炭</td><td>33.8</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.5</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.7</td><td></td></tr> </table>  <p>復興支援カレー</p>	カ	407	アスパラベーコン	タ	19.2	炒め	炭	33.8		脂	20.5		塩	2.7		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>423</td><td>フランクの青海苔揚げ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>16.1</td><td>カリフラワーと貝割れの和え物</td></tr> <tr><td>炭</td><td>44.8</td><td>うずら豆</td></tr> <tr><td>脂</td><td>18.8</td><td>シーフードカレー</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.4</td><td></td></tr> </table> 	カ	423	フランクの青海苔揚げ	タ	16.1	カリフラワーと貝割れの和え物	炭	44.8	うずら豆	脂	18.8	シーフードカレー	塩	2.4	
カ	311	フランクの青海苔揚げ																																																														
タ	17.7	カリフラワーと貝割れの和え物																																																														
炭	19	うずら豆																																																														
脂	16.9	シーフードカレー																																																														
塩	1.8																																																															
カ	319	さしみこんにゃくと																																																														
タ	14.9	きゅうりの梅サラダ																																																														
炭	28.8																																																															
脂	15.6																																																															
塩	2.2																																																															
カ	407	アスパラベーコン																																																														
タ	19.2	炒め																																																														
炭	33.8																																																															
脂	20.5																																																															
塩	2.7																																																															
カ	423	フランクの青海苔揚げ																																																														
タ	16.1	カリフラワーと貝割れの和え物																																																														
炭	44.8	うずら豆																																																														
脂	18.8	シーフードカレー																																																														
塩	2.4																																																															
9日 (木)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>370</td><td>豚のピーナッツフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>21</td><td>鯖のしょうゆ煮</td></tr> <tr><td>炭</td><td>18.5</td><td>鮭フレーク入り野菜サラダ</td></tr> <tr><td>脂</td><td>22.9</td><td>たけのこと鶏肉、荒目煮物</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.9</td><td></td></tr> </table>	カ	370	豚のピーナッツフライ	タ	21	鯖のしょうゆ煮	炭	18.5	鮭フレーク入り野菜サラダ	脂	22.9	たけのこと鶏肉、荒目煮物	塩	2.9		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>436</td><td>ポテトの</td></tr> <tr><td>タ</td><td>24</td><td>チーズ焼き</td></tr> <tr><td>炭</td><td>21.2</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>3.5</td><td></td></tr> </table> 	カ	436	ポテトの	タ	24	チーズ焼き	炭	21.2		脂	30		塩	3.5		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>456</td><td>帆立入り水菜、</td></tr> <tr><td>タ</td><td>26.6</td><td>三つ葉の和え物</td></tr> <tr><td>炭</td><td>23.2</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>30.1</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>3.6</td><td></td></tr> </table> 	カ	456	帆立入り水菜、	タ	26.6	三つ葉の和え物	炭	23.2		脂	30.1		塩	3.6		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>463</td><td>豚のピーナッツフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>23.5</td><td>鯖のしょうゆ煮</td></tr> <tr><td>炭</td><td>30.5</td><td>鮭フレーク入り野菜サラダ</td></tr> <tr><td>脂</td><td>26.7</td><td>たけのこと鶏肉、荒目煮物</td></tr> <tr><td>塩</td><td>3.2</td><td></td></tr> </table> 	カ	463	豚のピーナッツフライ	タ	23.5	鯖のしょうゆ煮	炭	30.5	鮭フレーク入り野菜サラダ	脂	26.7	たけのこと鶏肉、荒目煮物	塩	3.2	
カ	370	豚のピーナッツフライ																																																														
タ	21	鯖のしょうゆ煮																																																														
炭	18.5	鮭フレーク入り野菜サラダ																																																														
脂	22.9	たけのこと鶏肉、荒目煮物																																																														
塩	2.9																																																															
カ	436	ポテトの																																																														
タ	24	チーズ焼き																																																														
炭	21.2																																																															
脂	30																																																															
塩	3.5																																																															
カ	456	帆立入り水菜、																																																														
タ	26.6	三つ葉の和え物																																																														
炭	23.2																																																															
脂	30.1																																																															
塩	3.6																																																															
カ	463	豚のピーナッツフライ																																																														
タ	23.5	鯖のしょうゆ煮																																																														
炭	30.5	鮭フレーク入り野菜サラダ																																																														
脂	26.7	たけのこと鶏肉、荒目煮物																																																														
塩	3.2																																																															
10日 (金)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>404</td><td>手作りメンチカツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19</td><td>野菜炒め</td></tr> <tr><td>炭</td><td>25.5</td><td>もやしとわかめの韓国風サラダ</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.4</td><td>あさり入り大根煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.7</td><td></td></tr> </table>	カ	404	手作りメンチカツ	タ	19	野菜炒め	炭	25.5	もやしとわかめの韓国風サラダ	脂	23.4	あさり入り大根煮	塩	1.7		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>466</td><td>ニンニクの芽と</td></tr> <tr><td>タ</td><td>22</td><td>ベーコンの炒め物</td></tr> <tr><td>炭</td><td>2.9</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>27.2</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.1</td><td></td></tr> </table>  <p>ミート</p>	カ	466	ニンニクの芽と	タ	22	ベーコンの炒め物	炭	2.9		脂	27.2		塩	2.1		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>472</td><td>大根となめこの</td></tr> <tr><td>タ</td><td>22.4</td><td>和え物</td></tr> <tr><td>炭</td><td>30.4</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>27.2</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.4</td><td></td></tr> </table>  <p>ミート唐揚げ付</p>	カ	472	大根となめこの	タ	22.4	和え物	炭	30.4		脂	27.2		塩	2.4		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>519</td><td>手作りメンチカツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>20.9</td><td>野菜炒め</td></tr> <tr><td>炭</td><td>41.6</td><td>もやしとわかめの韓国風サラダ</td></tr> <tr><td>脂</td><td>28.4</td><td>あさり入り大根煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2</td><td></td></tr> </table> 	カ	519	手作りメンチカツ	タ	20.9	野菜炒め	炭	41.6	もやしとわかめの韓国風サラダ	脂	28.4	あさり入り大根煮	塩	2	
カ	404	手作りメンチカツ																																																														
タ	19	野菜炒め																																																														
炭	25.5	もやしとわかめの韓国風サラダ																																																														
脂	23.4	あさり入り大根煮																																																														
塩	1.7																																																															
カ	466	ニンニクの芽と																																																														
タ	22	ベーコンの炒め物																																																														
炭	2.9																																																															
脂	27.2																																																															
塩	2.1																																																															
カ	472	大根となめこの																																																														
タ	22.4	和え物																																																														
炭	30.4																																																															
脂	27.2																																																															
塩	2.4																																																															
カ	519	手作りメンチカツ																																																														
タ	20.9	野菜炒め																																																														
炭	41.6	もやしとわかめの韓国風サラダ																																																														
脂	28.4	あさり入り大根煮																																																														
塩	2																																																															
11日 (土)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>405</td><td>竹輪とウィンナーのフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>10.7</td><td>焼きうどん</td></tr> <tr><td>炭</td><td>31.9</td><td>大学芋</td></tr> <tr><td>脂</td><td>24.7</td><td>大豆八丁味噌煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.8</td><td></td></tr> </table>	カ	405	竹輪とウィンナーのフライ	タ	10.7	焼きうどん	炭	31.9	大学芋	脂	24.7	大豆八丁味噌煮	塩	1.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>478</td><td>いんげん人参の</td></tr> <tr><td>タ</td><td>12.3</td><td>ナムル</td></tr> <tr><td>炭</td><td>35.3</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>30.7</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.6</td><td></td></tr> </table> 	カ	478	いんげん人参の	タ	12.3	ナムル	炭	35.3		脂	30.7		塩	2.6		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>522</td><td>ゆで豚のゆかり</td></tr> <tr><td>タ</td><td>15.2</td><td>サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>37.8</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>33.2</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>3</td><td></td></tr> </table>  <p>たけのこパック</p>	カ	522	ゆで豚のゆかり	タ	15.2	サラダ	炭	37.8		脂	33.2		塩	3		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>464</td><td>竹輪とウィンナーのフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>11.6</td><td>焼きうどん</td></tr> <tr><td>炭</td><td>32.6</td><td>大学芋</td></tr> <tr><td>脂</td><td>29</td><td>大豆八丁味噌煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.2</td><td></td></tr> </table> 	カ	464	竹輪とウィンナーのフライ	タ	11.6	焼きうどん	炭	32.6	大学芋	脂	29	大豆八丁味噌煮	塩	2.2	
カ	405	竹輪とウィンナーのフライ																																																														
タ	10.7	焼きうどん																																																														
炭	31.9	大学芋																																																														
脂	24.7	大豆八丁味噌煮																																																														
塩	1.8																																																															
カ	478	いんげん人参の																																																														
タ	12.3	ナムル																																																														
炭	35.3																																																															
脂	30.7																																																															
塩	2.6																																																															
カ	522	ゆで豚のゆかり																																																														
タ	15.2	サラダ																																																														
炭	37.8																																																															
脂	33.2																																																															
塩	3																																																															
カ	464	竹輪とウィンナーのフライ																																																														
タ	11.6	焼きうどん																																																														
炭	32.6	大学芋																																																														
脂	29	大豆八丁味噌煮																																																														
塩	2.2																																																															

*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。 *仕入れの都合により献立が変わる場合もあります。

※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。メインHP  株式会社 **おがわ** 仕出し

※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等位)カロリーは通常の1.5倍を目安に!

焼肉・唐揚げ・ロース・ママ・そば・うどん・ミート・カレー・たけのこのご注文は、前日夕方5時までにはお願い致します。

《お願い》弊社のお弁当箱(ミート・カレー以外)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

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628



