

給食献立表（昼食）能登半島地震 復興支援弁当～金沢カレー¥700（税込）うち¥100を寄付 12/28まで実施 募金は7月末・12月末に行います

4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♡
22日 (月)	カ 258 タ 15.3 炭 20.6 脂 16.5 塩 1.3	カ 269 タ 16 炭 23 脂 16.6 塩 1.6	カ 289 タ 18.6 炭 25 脂 16.7 塩 1.7	カ 343 タ 17.2 炭 30.2 脂 20.8 塩 1.5
	黒はんぺんのフライ	フライドポテト	ベビー帆立と 三つ葉の和え物	黒はんぺんのフライ ポテトカラフルサラダ
	カレー風味のビーフン炒め			カレー風味のビーフン炒め
	小松菜と竹輪の炒め物	能登半島支援カレー		小松菜と竹輪の炒め物
23日 (火)	カ 333 タ 13.1 炭 9.7 脂 25.7 塩 1.5	カ 375 タ 14.5 炭 11.3 脂 28.7 塩 2.2	カ 400 タ 18.5 炭 12.6 脂 28.8 塩 2.4	カ 443 タ 15.8 炭 21.6 脂 25.7 塩 1.9
	鶏の黒こしょう焼き	ザーサイと 菜の花の炒め物	手芋といかの 和え物	鶏の黒こしょう焼き カニカマ入りレタス、海苔サラダ
	いんげん、人参、ツナサラダ			いんげん、人参、ツナサラダ
	もやしと山菜のナムル			もやしと山菜のナムル
24日 (水)	カ 289 タ 20 炭 23.4 脂 19.1 塩 3.1	カ 364 タ 25.6 炭 28.6 脂 23.1 塩 3.8	カ 390 タ 25.8 炭 29 脂 26.1 塩 3.9	カ 395 タ 23.4 炭 45.4 脂 19.4 塩 3.1
	つくね煮	きゅうりとわかめ ジャコのサラダ	トマトの バルサミコかけ	つくね煮 いんげんと白はんぺんのサラダ
	菜の花のゆかり和え			菜の花のゆかり和え
	揚げ茄子とカラフルピーマンサラダ			揚げ茄子とカラフルピーマンサラダ
25日 (木)	カ 364 タ 24.2 炭 14 脂 22.3 塩 1.7	カ 369 タ 24.5 炭 15.1 脂 22.3 塩 2.2	カ 426 タ 35.9 炭 16.6 脂 22.8 塩 2.4	カ 391 タ 25.2 炭 17 脂 22.3 塩 1.7
	チキンカツ	即席漬け	ささみと 貝割れのサラダ	チキンカツ たけのこと昆布の山椒風味煮
	ツナ入り野菜サラダ			ツナ入り野菜サラダ
	春雨中華サラダ	ミートスパゲッティ		春雨中華サラダ
26日 (金)	カ 262 タ 22.2 炭 22.7 脂 12.8 塩 2.1	カ 281 タ 23.3 炭 23.8 脂 13.8 塩 2.3	カ 442 タ 28.2 炭 35.4 脂 24.4 塩 2.6	カ 297 タ 22.7 炭 31.5 脂 12.8 塩 2.1
	白身魚のフライ	カリフラワーと 小エビのサラダ	揚げ春巻き	白身魚のフライ 海藻と香り野菜のサラダ
	ほうれん草のピーナッツ和え			ほうれん草のピーナッツ和え
	ソース焼きそば	冷凍惣菜 春 3～5月	おがわのしろくま君	ソース焼きそば
27日 (土)	カ 308 タ 21.6 炭 17.6 脂 22.1 塩 1.6	カ 316 タ 21.8 炭 18.6 脂 22.1 塩 1.8	カ 358 タ 24.7 炭 20.3 脂 24.6 塩 2.2	カ 390 タ 21.6 炭 19.9 脂 22.1 塩 1.6
	ささみ味噌カツ	さしみこんにゃくの 梅酢和え	ゆで豚 ゆかりサラダ	ささみ味噌カツ コーン入りコールスローサラダ
	マロニー野菜サラダ			マロニー野菜サラダ
	もやしとニラの肉炒め物			もやしとニラの肉炒め物
	鶏肉入り蓮根、こんにゃく煮			鶏肉入り蓮根、こんにゃく煮 キウイ

*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。

※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・産後ママ・そば・うどん・ミート・カレーのご注文は、前日夕方5時までにお問い合わせ致します。

《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

株式会社 **おがわ**
メイン  仕出し

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2
TEL 0545-52-3621
FAX 0545-52-3628


