

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 3/18～31 総合計 220個! ありがとうございます!

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♡			
8日 (月)	カ	325	いかフライ		カ	420	フライドポテト		カ	468	ハムとセロリの		カ		いかフライ	
	タ	19.4	鶏のチーズ焼き		タ	20.6	青海苔かけ		タ	24.9	赤ワインマリネ		タ		鶏のチーズ焼き	
	炭	24.5	ほうれん草のおかかかけ		炭	25.8			炭	27.8			炭		ほうれん草のおかかかけ	
	脂	16.1			脂	20.4			脂	22.7			脂			
塩	2.4	八宝菜		塩	2.6			塩	2.9			塩		八宝菜		
9日 (火)	カ	336	つくねのケチャップ煮		カ	394	ミニがんもと		カ	403	大根といかの和え物		カ	424	つくねのケチャップ煮	
	タ	19.6	ツナ入り野菜サラダ		タ	23	蓮根の煮物		タ	24			タ	22.1	ツナ入り野菜サラダ	
	炭	15.3	茄子のしょうが煮		炭	18.1			炭	22.4			炭	25.5	茄子のしょうが煮	
	脂	20.3	ポークシチュー		脂	23.9			脂	23.9			脂	24.3	ポークシチュー	
塩	1.8			塩	2.3			塩	3.3			塩	2.1			
10日 (水)	カ	290	手作りハムコロッケ		カ	298	茄子とキャベツの		カ	358	ゆで豚と水菜の		カ	330	手作りハムコロッケ	
	タ	17.5	もやしときくらげの炒めもの		タ	183	漬物サラダ		タ	24.4	柚子風味サラダ		タ	18.8	もやしときくらげの炒めもの	
	炭	22.5	オクラとわかめの和え物		炭	24.2			炭	25.2			炭	26.8	オクラとわかめの和え物	
	脂	12.9	マーボー豆腐		脂	12.9			脂	12.9			脂	15.4	マーボー豆腐	
塩	2.4			塩	2.8			塩	3.4			塩	2.6			
11日 (木)	カ	341	ささみの天ぷら		カ	397	緑豆春雨の		カ	433	きゅうりとクルミの		カ	426	チキンチーズカツ	
	タ	21.5	いんげんとツナのマヨしょうゆサラダ		タ	23.6	中華サラダ		タ	25.6	サラダ		タ	21.5	いんげんとツナのマヨしょうゆサラダ	
	炭	13.1	青椒肉絲		炭	19.8			炭	22.8			炭	20	青椒肉絲	
	脂	24	いかと厚揚げ入り大根煮		脂	26.1			脂	27.4			脂	30.4	いかと厚揚げ入り大根煮	
塩	1.8			塩	2			塩	2.2	ミートスパゲッティ		塩	0.9			
12日 (金)	カ	330	チキンチーズカツ		カ	368	蓮根とハムの		カ	378	焼き椎茸と		カ	386	チキンチーズカツ	
	タ	19.8	水菜とベーコンのサラダ		タ	20.7	ごま風味サラダ		タ	21.2	根三つ葉の和え物		タ	24.3	水菜とベーコンのサラダ	
	炭	36.2	焼きうどん		炭	38.8			炭	39.9			炭	40.4	焼きうどん	
	脂	12.8	大豆の五目煮		脂	15.5			脂	15.5			脂	15.2	大豆の五目煮	
塩	2.5			塩	2.7			塩	2.9			塩	2.8			
13日 (土)	カ	452	手作りメンチカツ		カ	613	揚げ春巻き		カ	642	しし唐、こんにゃく		カ	498	手作りメンチカツ	
	タ	18.8	じゃがいもの煮物		タ	23.7			タ	24.7	味噌炒め		タ	19.8	じゃがいもの煮物	
	炭	29.1	蓮根といんげんのごまサラダ		炭	40.7			炭	41.6			炭	34.1	蓮根といんげんのごまサラダ	
	脂	28.8	親子煮		脂	39.4	冷凍惣菜しろくま君		脂	41.4	冷凍惣菜 春		脂	30.8	親子煮	
塩	1.6			塩	1.9			塩	2.2			塩	1.8			

\*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有ります。

※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・鍋焼き・カレーのご注文は、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 **おかず**  
メインHP  417-001 静岡県富士市今泉2527-2  
TEL 0545-52-3621  
FAX 0545-52-3628



〒417-001 静岡県富士市今泉2527-2  
TEL 0545-52-3621  
FAX 0545-52-3628