

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♡	
15日 (月)	カ 266	鶏の唐揚げ	カ 300	白はんぺんと	カ 306	カットマト	カ 314	鶏の唐揚げ
	タ 10.8	ブロッコリーサラダ ^{マイト}	タ 13.9	きゅうり、わかめの	タ 14.1		タ 14.1	ブロッコリーサラダ
	炭 14.2	ささがきごぼう煮	炭 18.3	和え物	炭 19.7		炭 21.7	ささがきごぼう煮
	脂 14.8		脂 15.1		脂 15.1		脂 14.8	炒り豆富
塩 2	炒り豆富	塩 2.2		塩 2.2	復興支援金沢カレー	塩 2.3	炒り豆富	
16日 (火)	カ 303	ささみのフライ	カ 407	揚げシューマイ	カ 486	エビチリソース	カ 411	ささみのフライ
	タ 16.2	豆豆サラダ	タ 21.1		タ 26		タ 20.7	豆豆サラダ
	炭 26.6	ザーサイとマロニーの炒め物	炭 33.1		炭 37.2		炭 37.7	ザーサイとマロニーの炒め物
	脂 14.4		脂 20.4		脂 24.7		脂 19.6	大根とあさりの煮物
塩 2.2	大根とあさりの煮物	塩 2.5	ミート唐揚げ2個付	塩 2.8	スパゲッティミートソース	塩 2.6	大根とあさりの煮物	
17日 (水)	カ 443	カレー風味のメンチカツ	カ 534	オクラと蓮根の	カ 554	ベビーホタテと	カ 434	カレー風味のメンチカツ
	タ 46.8	スパゲッティミートソース	タ 49	サラダ	タ 51.6	三つ葉の和え物	タ 41	スパゲッティミートソース
	炭 32.1	いんげんとキャベツ、ツナサラダ	炭 38.4		炭 40.4		炭 32.4	いんげんとキャベツ、ツナサラダ
	脂 25		脂 31.5		脂 31.6		脂 24.6	いんげんとキャベツ、ツナサラダ
塩 2	すき焼き	塩 2.3		塩 2.6		塩 2.2	すき焼き	
18日 (木)	カ 299	豚の味噌カツ	カ 326	鶏肉、セロリ、	カ 349	揚げだし豆腐	カ 326	豚の味噌カツ
	タ 18.7	ビーフンとツナの炒め物	タ 21	きゅうりのサラダ	タ 22		タ 18.7	ビーフンとツナの炒め物
	炭 15.8	小松菜とジャコのサラダ	炭 16.6		炭 28.6		炭 19.3	小松菜とジャコのサラダ
	脂 19.7		脂 20.8		脂 22.5		脂 19.7	小松菜とジャコのサラダ
塩 2	親子煮	塩 2.2		塩 2.3		塩 2.2	親子煮	
19日 (金)	カ 244	ホキの天ぷら	カ 289	スクランブルエッグ	カ 295	いか入り	カ 255	ホキの天ぷら
	タ 13.3	マカロニケチャップ炒め	タ 15.7		タ 16.6	山菜の和え物	タ 13.3	マカロニケチャップ炒め
	炭 14.8	シーフード入りサラダ	炭 15.1		炭 18.5		炭 16.8	シーフード入りサラダ
	脂 12.8		脂 16.4		脂 16.6		脂 12.8	シーフード入りサラダ
塩 2.2	チキンホワイトシチュー	塩 2.3	おがわのしろくま弁当	塩 2.4	春の冷凍惣菜	塩 2.3	チキンホワイトシチュー	
20日 (土)	カ 314	トンカツ	カ 340	緑豆春雨とニラ、	カ 363	コーンと	カ 342	トンカツ
	タ 11.6	ポテトサラダ	タ 12.6	人参の中華サラダ	タ 13.3	トマトのサラダ	タ 12.6	ポテトサラダ
	炭 11	青梗菜と豚肉の炒め物	炭 14.1		炭 19.2		炭 17.7	青梗菜と豚肉の炒め物
	脂 18.8		脂 19.7		脂 19.8		脂 18.9	青梗菜と豚肉の炒め物
塩 1.3	金沢カレー	塩 1.6		塩 2		塩 2.3	金沢カレー	

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

