

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	たけのことピーマン、
	タ	10.8	ブロッコリーサラダ <sup>マイト</sup>	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	おかかのサラダ
	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		
塩	2	炒り豆腐	塩	2.2		塩	2.2	復興支援金沢カレー	塩	2.2	炒り豆腐	プルーン 	
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	きざみ沢庵入り
	タ	16.2	豆豆サラダ	タ	21.1		タ	26		タ	20.7	豆豆サラダ	菜の花と白黒ごまのサラダ
	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		
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	生パン 	
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	いろいろきのこのマリネ
	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		
塩	2	すき焼き	塩	2.3		塩	2.6		塩	2.2	すき焼き	オレンジ 	
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	グリーン、グリーンサラダ
	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	(レタス水菜いんげんきゅうり)
	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		
塩	2	親子煮	塩	2.2		塩	2.3		塩	2.2	親子煮	グレープフルーツ 	
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	玉ねぎ、水菜、おかかの
	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	サラダ(ポン酢アジ)
	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	春の冷凍惣菜	脂	12.8		
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		塩	2.3	チキンホワイトシチュー	さんざし 	
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	わかめと竹輪、
	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	きゅうりの酢の物
	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		
塩	1.3	金沢カレー	塩	1.6		塩	2		塩	2.3	金沢カレー	ライチ 	

\*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

