

献立表（昼）夏の期間限定第3弾！桜海老のかき揚げそば・うどん600円（込）復興支援弁当～金沢カレー後期 12/26まで実施中♡♡

8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♡				
19日 (月)	カ	336	フランクの青海苔天ぷら	カ	368	はりはり大根	カ	464	揚げ春巻き	カ	342	フランクの青海苔天ぷら	きゅうりと茄子の漬物サラダ	
	タ	13.1	焼肉	タ	13.6		タ	17.4		タ	13.3	焼肉		
	炭	8.3	野菜ごまドレサラダ	炭	13.8		炭	21.1		炭	9.1	野菜ごまドレサラダ		
	脂	28.7		脂	28.8		脂	34.8		脂	28.7	ほうれん草の卵とじ		
	塩	2.2	ほうれん草の卵とじ	塩	2.7		ミートスパゲッティ	塩		3	ミート大唐揚げ付き	塩		
20日 (火)	カ	367	鶏の唐揚げ	カ	402	しらすとぜんまいの煮物	カ	410	さしみこんにゃくの酢味噌和え	カ	400	鶏の唐揚げ	大根とツナのサラダ	
	タ	14.6	ごぼうときゅうりのマヨ味噌味	タ	16.1		タ	16.3		タ	15.7	ごぼうときゅうりのマヨ味噌味		
	炭	22.6	スパゲッティナポリタン	炭	26.8		炭	27.8		炭	28	スパゲッティナポリタン		
	脂	21.7		脂	22.9		脂	22.9		脂	23.8	もつのしょうゆ煮	一口フルーツゼリー	
	塩	1.9	もつのしょうゆ煮	塩	2.4		金沢カレー	塩		2.6	そば・うどん	塩	2.5	もつのしょうゆ煮
21日 (水)	カ	317	豚肉とごまのフライ	カ	340	オクラとカニかまの和え物	カ	376	きゅうりとクルミのサラダ	カ	373	豚肉とごまのフライ	白きくらげ入り	
	タ	10.2	コーン入りコールスローサラダ	タ	12.7		タ	14.7		タ	13	コーン入りコールスローサラダ	春雨中華サラダ	
	炭	24.2	フライドポテト	炭	26.6		炭	29.6		炭	39.8	フライドポテト		
	脂	16.7		脂	16.9		脂	18.2		脂	18.8	切り昆布、いんげん、ちくわの煮物	白玉あずき	
	塩	1.9	切り昆布、いんげん、ちくわの煮物	塩	2.6		塩	2.8		塩	2.1	切り昆布、いんげん、ちくわの煮物		
22日 (木)	カ	355	ヒレカツ	カ	361	かぼちゃ煮	カ	429	いか団子煮	カ	447	ヒレカツ	アボガドときゅうり、トマト	
	タ	20.6	イタリアンサラダ	タ	21		タ	28.2		タ	21.9	イタリアンサラダ	チーズのサラダ	
	炭	19.4	ツナ入りビーフン炒め	炭	20.8		炭	24.7		炭	26.7	ツナ入りビーフン炒め		
	脂	20.8		脂	20.8		脂	23.3		脂	27.7	ポークカレー	生パイン	
	塩	1.8	ポークカレー	塩	2		塩	2.8		塩	2.1	ポークカレー		
23日 (金)	カ	373	竹輪の青海苔天ぷら	カ	412	蓮根玉ねぎ、ハムサラダ	カ	482	茄子と小エビのチリソース	カ	458	竹輪の青海苔天ぷら	ひじきと鶏ささみの梅風味サラダ	
	タ	20.6	鯖の味噌煮	タ	21.5		タ	27.5		タ	25.8	鯖の味噌煮		
	炭	11.1	水菜と貝割れのサラダ	炭	13.8		炭	15.8		炭	15	水菜と貝割れのサラダ		
	脂	23.9		脂	26.6		脂	30.6		脂	28.5	野菜と一口がんもの煮物	手作り牛乳かん	
	塩	2	野菜と一口がんもの煮物	塩	2.2		塩	2.8		冷凍惣菜ホームページ	塩	2.6	野菜と一口がんもの煮物	
24日 (土)	カ	277	鶏肉のハーブ焼き	カ	322	大根となめこ和え物	カ	368	揚げだし豆腐	カ	348	鶏肉のハーブ焼き	鮭フレーク入り	
	タ	18.6	小松菜のおひたし	タ	20.4		タ	22.4		タ	22.8	小松菜のおひたし	野菜サラダ	
	炭	23.3	うずら豆	炭	29		炭	32.4		炭	25.3	うずら豆		
	脂	9.7		脂	11.1		脂	13.4		脂	15.7	筑前煮	キウイ	
	塩	1.6	筑前煮	塩	1.8		塩	2		塩	2.1	筑前煮		

* 日の当たらない場所におき、午後1時までにはお召し上がり下さい。

※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 **おかず** 出張

※ライスは1食220g・カ:343kcal タ:5.5g 炭:81.6g 脂:0.66g。半ライスは1食120g・カ:187kcal。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1.5m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・期間限定品のご注文は、前日夕方5時まで。当日キャンセルはできません。

《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 **おかず**

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

