

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)9/28(土)まで 復興支援弁当～金沢カレー後期12/26まで実施中

9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♡	
2日 (月)	カ 247	ささみのフライ	カ 307	ごぼうのごま風味	カ 351	揚げ餃子	カ 329	ささみのフライ
	タ 17.9	キャベツとわかめの和え物	タ 18.9	 サラダ	タ 20.5		タ 20.5	キャベツとわかめの和え物
	炭 20.5	ほうれん草コーンバター炒め	炭 26.3		炭 30.2		炭 23.1	ほうれん草コーンバター炒め
	脂 11.3	かぼちゃの鶏そぼろあんかけ	脂 15.5		脂 18.1		脂 18.5	かぼちゃの鶏そぼろあんかけ
塩 2.2		塩 2.5	塩 2.6		塩 2.6		生パン	
3日 (火)	カ 291	つくね煮	カ 300	ゆでキャベツの	カ 347	蒸し焼売	カ 303	つくね煮
	タ 16.3	マカロニケチャップ炒め	タ 16.8	おかか和え	タ 19		タ 16.8	マカロニケチャップ炒め
	炭 25.6	いんげんピーナッツ和え	炭 27		炭 31.8		炭 28.2	いんげんピーナッツ和え
	脂 15	野菜の治部煮	脂 15		脂 18		脂 14.8	野菜の治部煮
塩 2.2		塩 2.5	塩 2.9		塩 2.5		浅漬サラダ	
4日 (水)	カ 400	トンカツ	カ 428	キャベツときゅうり	カ 434	めかぶと	カ 433	トンカツ
	タ 14.6	もやしとニラの中中華サラダ	タ 15.7	ジャコのサラダ	タ 16.1	さしみこんにゃくの サラダ	タ 14.8	もやしとニラの中中華サラダ
	炭 21.5	フライドポテト	炭 23.1		炭 24.5		炭 22.9	フライドポテト
	脂 30.3	金沢カレー	脂 31		脂 31.6		脂 31.7	金沢カレー
塩 2.1		塩 2.3	塩 2.5		塩 2.2		フルーツゼリー	
5日 (木)	カ 274	白身魚ホキの唐揚げ	カ 315	カラフルピーマン	カ 410	鶏の柚庵寺焼き	カ 324	白身魚ホキの唐揚げ
	タ 10.3	小松菜とわかめの和え物	タ 11.9	バターしょうゆ炒め	タ 20.1		タ 12.1	小松菜とわかめの和え物
	炭 20	さつまいものレモン煮	炭 21.5		炭 21.5		炭 24.5	さつまいものレモン煮
	脂 18.5	豚肉入り白菜がんも煮	脂 20.8		脂 27.5		脂 21.4	豚肉入り白菜がんも煮
塩 1.5		塩 1.8	塩 2.1		塩 2		ナタデココとココの実	
6日 (金)	カ 269	チーズチキンカツ	カ 313	もやしときゅうり	カ 320	ゆでブロッコリー	カ 294	チーズチキンカツ
	タ 19.6	オクラとわかめの梅味和え物	タ 22.2	ハムのサラダ	タ 23.2		タ 20.6	オクラとわかめの梅味和え物
	炭 16.4	きのこミックス、ベーコン炒め	炭 19		炭 20.3		炭 22.2	きのこミックス、ベーコン炒め
	脂 15.2	里芋と人参、鶏肉煮	脂 17.8		脂 17.3		脂 15.4	里芋と人参、鶏肉煮
塩 2.2		塩 2.6	塩 2.7		塩 2.7		黒糖寒天	
7日 (土)	カ 277	竹輪の青海苔天ぷら	カ 326	厚揚げの煮物	カ 334	いかの唐揚げ	カ 304	竹輪の青海苔天ぷら
	タ 10.4	青梗菜豚肉中華炒め	タ 13.5		タ 15.3		タ 10.7	青梗菜豚肉中華炒め
	炭 25.5	さつまいもレーズンナッツサラダ	炭 27.4		炭 27.5		炭 33	さつまいもレーズンナッツサラダ
	脂 16.1	大豆と茄子の八丁味噌煮	脂 19.3		脂 19.5		脂 16.2	大豆と茄子の八丁味噌煮
塩 2.2		塩 2.5	塩 2.7		塩 2.4		プルーン	

*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。

*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。メインHP  株式会社 **おかず** 出仕

※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1.5倍位)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・かき揚げそば・うどんのご注文は、前日夕方5時まで。当日キャンセル

《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。温める際は別の皿に移して下さい。

各種仕出し料理・給食

株式会社 **おかず** 出仕



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

