


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♡							
9日 (月)	カ	320	手作りメンチカツ	カ	328	大根と水菜の	カ	352	エビチリソース	カ	330	手作りメンチカツ	白はんぺんと	
	タ	13	ポテトのチーズ焼き	タ	13.5	レモン風味サラダ	タ	15.5		タ	14	ポテトのチーズ焼き	さしみこんにゃくのサラダ	
	炭	28.3	ミックスベジタブル入りサラダ	炭	30		炭	31.2		ミックスベジタブル入りサラダ	炭	29.8	ミックスベジタブル入りサラダ	
	脂	18.7	けんちん煮	脂	18.8		塩	2		けんちん煮	塩	18.8	けんちん煮	グレープフルーツ
塩	1.5		塩	1.8			塩	2			塩	1.4		
10日 (火)	カ	312	鶏の唐揚げ	カ	370	揚げポテトと	カ	373	トマト	カ	376	鶏の唐揚げ	ごぼうと沢庵のごま入り	
	タ	12.2	スパゲッティミートソース	タ	12.7	コーンのサラダ	タ	12.7		タ	13.1	スパゲッティミートソース	和風サラダ	
	炭	22.5	いんげんとキャベツのサラダ	炭	29.6		炭	30		いんげんとキャベツのサラダ	炭	30.5	いんげんとキャベツのサラダ	
	脂	21	ひじきの煮物	脂	24		塩	2.85		ひじきの煮物	脂	24.6	ひじきの煮物	キウイ
塩	2.5		塩	2.8			塩	2.85			塩	3		
11日 (水)	カ	316	つくねのケチャップ煮	カ	370	根菜のごまドレサラダ	カ	400	揚げ出し豆腐	カ	341	つくねのケチャップ煮	ゆでキャベツと人参、	
	タ	13.9	カリフラワーと水菜のサラダ	タ	14.8		タ	15.6		タ	14.4	カリフラワーと水菜のサラダ	きゅうりのマリネ	
	炭	14.5	ホイコーロー	炭	20.3		塩	2.7		復興支援カレー!	炭	20.4	ホイコーロー	
	脂	23.4	海鮮入りホワイトシチュー	脂	27.5			脂		28.9		脂	23.5	海鮮入りホワイトシチュー
塩	2.3		塩	2.5			塩	2.7			塩	2.39		
12日 (木)	カ	293	手作りコーンコロッケ	カ	306	ラタトゥイユ	カ	376	鶏もも肉塩焼き	カ	335	手作りコーンコロッケ	オクラ入りマカロニ	
	タ	10	バンバンジーサラダ	タ	10.5	野菜のスープ煮	タ	14.8		タ	11.8	バンバンジーサラダ	梅マヨサラダ	
	炭	22	マカロニ、きのこバター醤油炒め	炭	24		炭	27.6		マカロニ、きのこバター炒め	炭	30.1	マカロニ、きのこバター炒め	
	脂	20	大根枝豆煮	脂	21.3		脂	24.2		大根枝豆煮	脂	21	大根枝豆煮	手作り豆乳かん
塩	2.4		塩	2.6		塩	2.6			塩	2.7			
13日 (金)	カ	310	白身魚の天ぷら	カ	355	春巻き	カ	397	スクランブルエッグ	カ	3.51	白身魚の天ぷら	五穀米のせ野菜サラダ	
	タ	13.8	いんげん入りはりはり大根	タ	15.4		タ	17.8		タ	15	いんげん入りはりはり大根		
	炭	28.3	ビーフン豚ひき肉炒め	炭	31.6		桜海老 かき揚げ そば・うどん	炭		31.9	ビーフン豚ひき肉炒め	炭	37.5	ビーフン豚ひき肉炒め
	脂	16.4	五目豆煮	脂	19.5			脂		22.8	五目豆煮	脂	16.5	五目豆煮
塩	2.2		塩	2.4			塩	2.6			塩	2.5		
14日 (土)	カ	304	トンカツ	カ	341	春巻き	カ	386	豚しゃぶサラダ	カ	353	トンカツ	ポテトわさびマヨしょうゆ	
	タ	123	ダイスチーズ入り野菜サラダ	タ	13.5		タ	15.3		タ	13.4	ダイスチーズ入り野菜サラダ	サラダ	
	炭	25	ニンニクの芽中華炒め	炭	29.6			炭		31.3	ニンニクの芽中華炒め	炭	30.7	ニンニクの芽中華炒め
	脂	18.7	かぼちゃといんげんの煮物	脂	20.1			脂		23.7	かぼちゃといんげんの煮物	脂	21.6	かぼちゃといんげんの煮物
塩	2.5		塩	2.6			塩	3		冷凍秋 9/9~	塩	2.8		

\*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**

※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)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**



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

