

おがわの献立表(昼)桜海老のかき揚げそば・うどんは9/28(土)で終了です！ご愛顧ありがとうございます！9/30からは鶏そぼろうどん始めます！

9.10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♡	
30日 (月)	カ 336	豚の黒ごまフライ	カ 339	野菜の塩麹サラダ	カ 420	揚げ春巻き	カ 359	豚の黒ごまフライ
	タ 17.5	小松菜ときのこの炒め物	タ 17.7	 かき揚げ そば・うどん 9/28(土)まで	タ 21		タ 19.7	小松菜ときのこの炒め物
	炭 19.2	グリーングリーンサラダ	炭 19.9		炭 26.5		炭 22	グリーングリーンサラダ
	脂 21.7	切り干し大根の煮物	脂 21.7		脂 27.2		脂 21.8	切り干し大根の煮物
塩 2.3		塩 2.6	塩 2.9		塩 2.8		りんご	
1日 (火)	カ 344	白身魚の青海苔天ぷら	カ 391	大根人参ツナ	カ 442	スクランブルエッグ	カ 412	白身魚の青海苔天ぷら
	タ 13.2	もやしとニラ豚肉炒め	タ 13.8	 サラダ	タ 16.3		タ 14.4	もやしとニラ豚肉炒め
	炭 14.5	小松菜とかにかまの和え物	炭 16.3		炭 16.7		炭 22.1	小松菜とかにかまの和え物
	脂 26.3	八宝菜	脂 30.1		脂 35.3		脂 30.5	ミニゼリー
塩 1.5		塩 1.9	塩 2.3		塩 1.7			
2日 (水)	カ 364	ヒレカツ	カ 397	スイートポテト	カ 454	蒸し焼売	カ 411	ヒレカツ
	タ 25.2	鯖のしょうゆ煮	タ 25.4		タ 28.2		タ 206	鯖のしょうゆ煮
	炭 20.8	マカロニサラダ	炭 29		炭 34.9		炭 24	マカロニサラダ
	脂 21.4	茄子と大豆の八丁味噌煮	脂 21.5		脂 24.3		脂 25.2	手作り牛乳かん
塩 2.4		塩 2.6	塩 2.9		塩 2.6			
3日 (木)	カ 328	鶏のてり焼き	カ 379	レタスときゅうりの	カ 414	ゆで卵	カ 340	鶏のてり焼き
	タ 11.3	豚肉入りソース焼きそば	タ 11.5	 中華サラダ	タ 14.8		タ 11.8	豚肉入りソース焼きそば
	炭 40	大学芋	炭 41		炭 41.6		炭 42.8	大学芋
	脂 14.9	竹輪入りいんげん昆布煮	脂 20.1		脂 22.8		脂 15	オレンジ
塩 1.8		塩 2.2	塩 2.3		塩 13.9			
4日 (金)	カ 327	豚の唐揚げ	カ 340	水菜とわかめの	カ 385	茄子の味噌煮	カ 401	豚の唐揚げ
	タ 11.6	アスパラベーコン入ジャーマンポテト	タ 12.1	 ごましょうゆサラダ	タ 12.7		タ 15.7	アスパラベーコン入ジャーマンポテト
	炭 18.6	めかぶと竹輪の和え物	炭 21.4		炭 25.6		炭 21.9	みかんとクコの実
	脂 24.8	長崎チャーメン	脂 24.8		脂 27.7		脂 30	
塩 1.4		塩 1.7	塩 1.9		塩 1.7			
5日 (土)	カ 312	茄子とウィンナーの串フライ	カ 370	ツナ入春雨サラダ	カ 398	さつま揚げの煮物	カ 374	茄子とウィンナーの串フライ
	タ 7.2	貝割れときゅうりのサラダ	タ 9		タ 12.2	 冷凍惣菜 HP	タ 7.7	貝割れときゅうりのサラダ
	炭 20	ニンニクの芽と豚肉の炒め物	炭 23.3		炭 25.8		炭 20.5	ごまマヨサラダ
	脂 23.9	大根蓮根人参の煮物	脂 28.4		脂 28.8		脂 28.8	キウイ
塩 2		塩 2.4	塩 2.7		塩 2.1			

*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

※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・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時までにお願いします。

《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。温める際は別の皿に移して下さい。

各種仕出し料理・給食

株式会社 おがわ
仕出し

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2



TEL 0545-52-3621
FAX 0545-52-3628

