


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♡																																																													
16日 (月)																																																																	
17日 (火)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>337</td><td>黒はんぺんのフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>15.7</td><td>豚肉のくわ焼き</td></tr> <tr><td>炭</td><td>18.9</td><td>スパゲッティナポリタン</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.3</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.8</td><td>シーフードシチュー</td></tr> </table>	カ	337	黒はんぺんのフライ	タ	15.7	豚肉のくわ焼き	炭	18.9	スパゲッティナポリタン	脂	23.3		塩	1.8	シーフードシチュー	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>370</td><td>水菜ときゅうり、</td></tr> <tr><td>タ</td><td>15.9</td><td>レタスのサラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>20.5</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>25.7</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.1</td><td></td></tr> </table>	カ	370	水菜ときゅうり、	タ	15.9	レタスのサラダ	炭	20.5		脂	25.7		塩	2.1		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>409</td><td>煮卵</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19.1</td><td></td></tr> <tr><td>炭</td><td>21.7</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>28.2</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.5</td><td></td></tr> </table>	カ	409	煮卵	タ	19.1		炭	21.7		脂	28.2		塩	2.5		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>380</td><td>黒はんぺんのフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>17</td><td>豚肉のくわ焼き</td></tr> <tr><td>炭</td><td>23.3</td><td>スパゲッティナポリタン</td></tr> <tr><td>脂</td><td>25.9</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.9</td><td>シーフードシチュー</td></tr> </table>	カ	380	黒はんぺんのフライ	タ	17	豚肉のくわ焼き	炭	23.3	スパゲッティナポリタン	脂	25.9		塩	1.9	シーフードシチュー	<p>ゆでキャベツとツナの ごまドレサラダ</p> <p>りんご</p>
カ	337	黒はんぺんのフライ																																																															
タ	15.7	豚肉のくわ焼き																																																															
炭	18.9	スパゲッティナポリタン																																																															
脂	23.3																																																																
塩	1.8	シーフードシチュー																																																															
カ	370	水菜ときゅうり、																																																															
タ	15.9	レタスのサラダ																																																															
炭	20.5																																																																
脂	25.7																																																																
塩	2.1																																																																
カ	409	煮卵																																																															
タ	19.1																																																																
炭	21.7																																																																
脂	28.2																																																																
塩	2.5																																																																
カ	380	黒はんぺんのフライ																																																															
タ	17	豚肉のくわ焼き																																																															
炭	23.3	スパゲッティナポリタン																																																															
脂	25.9																																																																
塩	1.9	シーフードシチュー																																																															
18日 (水)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>265</td><td>ささみ味噌カツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19</td><td>焼きうどん</td></tr> <tr><td>炭</td><td>17.8</td><td>酢の物</td></tr> <tr><td>脂</td><td>137</td><td>寄せ鶏</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.8</td><td></td></tr> </table>	カ	265	ささみ味噌カツ	タ	19	焼きうどん	炭	17.8	酢の物	脂	137	寄せ鶏	塩	1.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>315</td><td>カラフルピーマン入り</td></tr> <tr><td>タ</td><td>21.9</td><td>スクランブルエッグ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>18.2</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.9</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2</td><td></td></tr> </table>	カ	315	カラフルピーマン入り	タ	21.9	スクランブルエッグ	炭	18.2		脂	17.9		塩	2		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>374</td><td>玉ねぎとハムの</td></tr> <tr><td>タ</td><td>22.9</td><td>赤ワインマリネ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>19.6</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.5</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	カ	374	玉ねぎとハムの	タ	22.9	赤ワインマリネ	炭	19.6		脂	23.5		塩	2.3		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>288</td><td>ささみ味噌カツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19.5</td><td>焼きうどん</td></tr> <tr><td>炭</td><td>24.2</td><td>酢の物</td></tr> <tr><td>脂</td><td>13.7</td><td>寄せ鶏</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2</td><td></td></tr> </table>	カ	288	ささみ味噌カツ	タ	19.5	焼きうどん	炭	24.2	酢の物	脂	13.7	寄せ鶏	塩	2		<p>なめこ入り大根サラダ</p> <p>プルーン</p>
カ	265	ささみ味噌カツ																																																															
タ	19	焼きうどん																																																															
炭	17.8	酢の物																																																															
脂	137	寄せ鶏																																																															
塩	1.8																																																																
カ	315	カラフルピーマン入り																																																															
タ	21.9	スクランブルエッグ																																																															
炭	18.2																																																																
脂	17.9																																																																
塩	2																																																																
カ	374	玉ねぎとハムの																																																															
タ	22.9	赤ワインマリネ																																																															
炭	19.6																																																																
脂	23.5																																																																
塩	2.3																																																																
カ	288	ささみ味噌カツ																																																															
タ	19.5	焼きうどん																																																															
炭	24.2	酢の物																																																															
脂	13.7	寄せ鶏																																																															
塩	2																																																																
19日 (木)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>300</td><td>チキンカレーカツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19</td><td>マロニーサラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>16.3</td><td>豚肉ピーマン炒め</td></tr> <tr><td>脂</td><td>18.3</td><td>里芋とこんにゃく、人参煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.8</td><td></td></tr> </table>	カ	300	チキンカレーカツ	タ	19	マロニーサラダ	炭	16.3	豚肉ピーマン炒め	脂	18.3	里芋とこんにゃく、人参煮	塩	1.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>314</td><td>キャベツと大根、</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19.5</td><td>きゅうり、昆布和え</td></tr> <tr><td>炭</td><td>18.1</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>18.5</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2</td><td></td></tr> </table>	カ	314	キャベツと大根、	タ	19.5	きゅうり、昆布和え	炭	18.1		脂	18.5		塩	2		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>360</td><td>ゆで落花生</td></tr> <tr><td>タ</td><td>21.4</td><td></td></tr> <tr><td>炭</td><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>22.4</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.2</td><td></td></tr> </table>	カ	360	ゆで落花生	タ	21.4		炭	20		脂	22.4		塩	2.2		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>340</td><td>チキンカレーカツ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19.1</td><td>マロニーサラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>22.8</td><td>豚肉ピーマン炒め</td></tr> <tr><td>脂</td><td>19.4</td><td>里芋とこんにゃく、人参煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.9</td><td></td></tr> </table>	カ	340	チキンカレーカツ	タ	19.1	マロニーサラダ	炭	22.8	豚肉ピーマン炒め	脂	19.4	里芋とこんにゃく、人参煮	塩	1.9		<p>もやし、ニラ、人参 春雨中華サラダ</p> <p>桃缶</p>
カ	300	チキンカレーカツ																																																															
タ	19	マロニーサラダ																																																															
炭	16.3	豚肉ピーマン炒め																																																															
脂	18.3	里芋とこんにゃく、人参煮																																																															
塩	1.8																																																																
カ	314	キャベツと大根、																																																															
タ	19.5	きゅうり、昆布和え																																																															
炭	18.1																																																																
脂	18.5																																																																
塩	2																																																																
カ	360	ゆで落花生																																																															
タ	21.4																																																																
炭	20																																																																
脂	22.4																																																																
塩	2.2																																																																
カ	340	チキンカレーカツ																																																															
タ	19.1	マロニーサラダ																																																															
炭	22.8	豚肉ピーマン炒め																																																															
脂	19.4	里芋とこんにゃく、人参煮																																																															
塩	1.9																																																																
20日 (金)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>290</td><td>いかフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>18.9</td><td>鱈のみりん焼き</td></tr> <tr><td>炭</td><td>10.3</td><td>きのこのバター炒め</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.6</td><td>麻婆豆腐</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	カ	290	いかフライ	タ	18.9	鱈のみりん焼き	炭	10.3	きのこのバター炒め	脂	20.6	麻婆豆腐	塩	2.3		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>302</td><td>和風海苔サラダ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>炭</td><td>12.5</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.8</td><td></td></tr> </table>	カ	302	和風海苔サラダ	タ	19		炭	12.5		脂	21		塩	2.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>313</td><td>生パイン</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>炭</td><td>15</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.8</td><td></td></tr> </table>	カ	313	生パイン	タ	19		炭	15		脂	21		塩	2.8		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>312</td><td>いかフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>19</td><td>鱈のみりん焼き</td></tr> <tr><td>炭</td><td>15.8</td><td>きのこのバター炒め</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.6</td><td>麻婆豆腐</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.7</td><td></td></tr> </table>	カ	312	いかフライ	タ	19	鱈のみりん焼き	炭	15.8	きのこのバター炒め	脂	20.6	麻婆豆腐	塩	2.7		<p>カラフルピクルス (きゅうり、大根、人参)</p> <p>生パイン</p>
カ	290	いかフライ																																																															
タ	18.9	鱈のみりん焼き																																																															
炭	10.3	きのこのバター炒め																																																															
脂	20.6	麻婆豆腐																																																															
塩	2.3																																																																
カ	302	和風海苔サラダ																																																															
タ	19																																																																
炭	12.5																																																																
脂	21																																																																
塩	2.8																																																																
カ	313	生パイン																																																															
タ	19																																																																
炭	15																																																																
脂	21																																																																
塩	2.8																																																																
カ	312	いかフライ																																																															
タ	19	鱈のみりん焼き																																																															
炭	15.8	きのこのバター炒め																																																															
脂	20.6	麻婆豆腐																																																															
塩	2.7																																																																
21日 (土)	<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>323</td><td>ピーマン肉詰めフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>14.6</td><td>ごぼうとピーマンごま味噌サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>27.2</td><td>ニンニクの芽ベーコン炒め</td></tr> <tr><td>脂</td><td>19.4</td><td>筑前煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.5</td><td></td></tr> </table>	カ	323	ピーマン肉詰めフライ	タ	14.6	ごぼうとピーマンごま味噌サラダ	炭	27.2	ニンニクの芽ベーコン炒め	脂	19.4	筑前煮	塩	2.5		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>343</td><td>ミニがんもの煮物</td></tr> <tr><td>タ</td><td>15.8</td><td></td></tr> <tr><td>炭</td><td>28.1</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.4</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.6</td><td></td></tr> </table>	カ	343	ミニがんもの煮物	タ	15.8		炭	28.1		脂	20.4		塩	2.6		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>374</td><td>ベビーホタテの</td></tr> <tr><td>タ</td><td>18.2</td><td>チリソース炒め</td></tr> <tr><td>炭</td><td>29.6</td><td></td></tr> <tr><td>脂</td><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.7</td><td></td></tr> </table>	カ	374	ベビーホタテの	タ	18.2	チリソース炒め	炭	29.6		脂	21		塩	2.7		<table border="1"> <tr><td>カ</td><td>345</td><td>ピーマン肉詰めフライ</td></tr> <tr><td>タ</td><td>15.7</td><td>ごぼうとピーマンごま味噌サラダ</td></tr> <tr><td>炭</td><td>33.6</td><td>ニンニクの芽ベーコン炒め</td></tr> <tr><td>脂</td><td>19.9</td><td>筑前煮</td></tr> <tr><td>塩</td><td>2.6</td><td></td></tr> </table>	カ	345	ピーマン肉詰めフライ	タ	15.7	ごぼうとピーマンごま味噌サラダ	炭	33.6	ニンニクの芽ベーコン炒め	脂	19.9	筑前煮	塩	2.6		<p>レタスとスプラウト、 トマトのサラダ</p> <p>手作りあずきかん</p>
カ	323	ピーマン肉詰めフライ																																																															
タ	14.6	ごぼうとピーマンごま味噌サラダ																																																															
炭	27.2	ニンニクの芽ベーコン炒め																																																															
脂	19.4	筑前煮																																																															
塩	2.5																																																																
カ	343	ミニがんもの煮物																																																															
タ	15.8																																																																
炭	28.1																																																																
脂	20.4																																																																
塩	2.6																																																																
カ	374	ベビーホタテの																																																															
タ	18.2	チリソース炒め																																																															
炭	29.6																																																																
脂	21																																																																
塩	2.7																																																																
カ	345	ピーマン肉詰めフライ																																																															
タ	15.7	ごぼうとピーマンごま味噌サラダ																																																															
炭	33.6	ニンニクの芽ベーコン炒め																																																															
脂	19.9	筑前煮																																																															
塩	2.6																																																																

*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 仕出し **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時までをお願いします。

《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 **おかず**

〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL **0545-52-3621**

FAX 0545-52-3628

いまいづみ
GS 富士駅前 静岡駅前

