

おがわの献立表(昼) 期間限定商品「鶏そぼろうどん」11/2(土)まで 大人気!「栗ごはん弁当」「パック入り栗ご飯」11/9(土)まで

10・11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		ヘルシーバランス良いカロリー抑えめレディース弁当♡		
28日 (月)	カ 375	ささみフライ	カ 310	きんぴらごぼう	カ 354	きのこのマリネ	カ 344	ささみフライ	ダイスチーズ入り野菜サラダ
	タ 17.2	りんごとナッツ入野菜サラダ	タ 17.7		タ 18.6		タ 19.5	りんごとナッツ入野菜サラダ	
	炭 15.6	ニンニクの芽ベーコン炒め	炭 2.9	栗ご飯弁当	炭 23.3		炭 26.3	ニンニクの芽ベーコン炒め	
	脂 16.7		脂 17.9		脂 21.7		脂 18.8	ニンニクの芽ベーコン炒め	
	塩 2.5	昆布とたけのこ、がんも煮	塩 2.7		塩 2.9		塩 2.8	昆布とたけのこ、がんも煮	あんずシロップ漬け
29日 (火)	カ 299	トンカツ	カ 336	さしみこんにゃく入	カ 380	厚揚げの	カ 325	トンカツ	スティック野菜
	タ 12.6	いんげんときゅうりのサラダ	タ 14.8	水菜青じそサラダ	タ 18.2	そばろあんかけ	タ 13.2	いんげんときゅうりのサラダ	金山寺味噌
	炭 14.6		炭 16.3		炭 16.9		炭 20.7	ツナ入りビーフン炒め	
	脂 21.4	ツナ入りビーフン炒め	脂 23.8		脂 26.9		脂 21.6	ツナ入りビーフン炒め	
	塩 1.8	白菜といか団子の煮物	塩 2.1		塩 2.3		塩 2	白菜といか団子の煮物	黄桃缶
30日 (水)	カ 341	フランクフライ	カ 384	スイートポテト	カ 437	マカロニグラタン	カ 382	フランクフライ	
	タ 14.4	ごぼうときゅうりのマヨ梅サラダ	タ 14.6		タ 17.4		タ 16.7	ごぼうときゅうりのマヨ梅サラダ	
	炭 14.2	ほうれん草と卵の炒め物	炭 20.9	ミートスパゲッティ	炭 26.2	ミート大唐揚げ付き	炭 16.9	ほうれん草と卵の炒め物	
	脂 26.1	麻婆豆腐	脂 27.9		脂 30.4		脂 28.5	ほうれん草と卵の炒め物	
	塩 2.5		塩 2.6		塩 3		塩 2.9	麻婆豆腐	ミニゼリー
31日 (木)	カ 252	竹輪の青海苔天ぷら	カ 293	もやしのナムル	カ 319	野菜のスープ煮	カ 260	竹輪の青海苔天ぷら	焼き茄子ポン酢おかかかけ
	タ 11.5	ゆでキャバツと水菜ハムのサラダ	タ 13		タ 14.2		タ 11.6	いんげんとツナのそばろ煮サラダ	
	炭 23.1	肉味噌うどん	炭 24.6		炭 29.1	冷凍キャラしろくま君	炭 24.2	肉味噌うどん	
	脂 13.9	クラムチャウダー	脂 17.3		脂 17.9		脂 13.9	クラムチャウダー	手作りみかん寒天
	塩 2.5		塩 3		塩 3.3		塩 2.6		
1日 (金)	カ 282	豚の唐揚げ	カ 299	オクラめかぶと竹輪の	カ 333	がんもの	カ 330	豚の唐揚げ	もやしときゅうり、
	タ 15	いんげんとツナのそばろ煮サラダ	タ 16.6		タ 18.7	きのこあんかけ	タ 17.2	ゆでキャバツと水菜ハムのサラダ	干しエビの中華サラダ
	炭 19.2	ベーコン入ジャーマンポテト	炭 22.2	和え物	炭 23.7	秋の冷凍惣菜	炭 25	ベーコン入ジャーマンポテト	
	脂 17.1	長崎チャーメン	脂 17.4	栗ご飯パック	脂 19.5	11月末まで	脂 19.3	長崎チャーメン	キウイ
	塩 1.8		塩 2.2		塩 2.5		塩 2.4		
2日 (土)	カ 260	茄子とハムのはさみ揚げ	カ 300	さつま芋の	カ 345	鯖のしょうゆ煮	カ 307	茄子とハムのはさみ揚げ	大根と貝割れ大根、柿の
	タ 13.8	カリフラワーの酢の物	タ 13.9	レモン煮	タ 17.7		タ 14.5	カリフラワーの酢の物	マヨポン酢和え
	炭 13.1	小松菜と油揚げの炒め物	炭 23.2		炭 24.9		炭 17.9	小松菜と油揚げの炒め物	
	脂 17.7	大根と鶏肉の煮物	脂 17		脂 20.7		脂 20.8	大根と鶏肉の煮物	オレンジ
	塩 2.2		塩 2.2		塩 2.5		塩 2.5		

*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1.5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・鶏そぼろ・栗ご飯のご注文は、前日夕方5時までお願いします。

《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


