

おがわの献立表(昼) 期間限定商品販売中 クセになる! 「鶏そぼろうどん」 大人気! 「栗ごはん弁当」「パック入り栗ご飯」

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♡	
21日 (月)	カ 361	焼肉とキャバツの千切り	カ 402	チキンナゲット	カ 493	ポテと豚ひき肉のグラタン	カ 407	焼肉とキャバツの千切り
	タ 15.4	いかの天ぷら	タ 19.1		タ 22.8		タ 17	いかの天ぷら
	炭 19.1	コーンとトマトのサラダ	炭 20.6		炭 29.3		炭 26	コーンとトマトのサラダ
	脂 25.7	竹輪入り筑前煮	脂 28.1		脂 34	金沢カレー	脂 27.2	白菜ときのこの卵とじ
塩 1.7		塩 1.8	大人気! 栗ご飯弁当	塩 2.2		塩 1.8	みかんとパン缶	
22日 (火)	カ 268	つくねケチャップ煮	カ 314	フライドポテト	カ 386	揚げ春巻き	カ 305	つくねケチャップ煮
	タ 11.3	野菜炒め	タ 11.9	青海苔かけ	タ 14.6		タ 13.8	野菜炒め
	炭 12.3	わかめと大根のサラダ	炭 18.7		炭 24		炭 16.6	わかめと大根のサラダ
	脂 20	白菜ときのこの卵とじ	脂 22.1		脂 26.7	鶏そぼろうどん	脂 21.6	竹輪入り筑前煮
塩 2.2		塩 2.4		塩 2.6		塩 2.3	キウイ	
23日 (水)	カ 310	チキンカツ	カ 354	揚げ餃子	カ 374	大根と油揚げの煮物	カ 381	チキンカツ
	タ 17.3	菜の花のおひたし	タ 18.8		タ 20		タ 18.9	菜の花のおひたし
	炭 15.4	いんげん人参マヨサラダ	炭 19.3		炭 20.8		炭 19.2	いんげん人参マヨサラダ
	脂 21.3	海鮮入りカレー	脂 23.8	ミートスパゲッティ	脂 24.8	ミート大盛唐揚げ付	脂 27.4	海鮮入りカレー
塩 2.6		塩 2.7		塩 2.8		塩 2.8	オレンジ	
24日 (木)	カ 321	いかのフライ	カ 367	蒸し焼売	カ 387	ミックスベジタブル	カ 361	いかのフライ
	タ 18.8	玉ねぎ、ピーマン豚肉炒め	タ 20.9		タ 21.8	バター炒め	タ 20.5	玉ねぎ、ピーマン豚肉炒め
	炭 15.1	アボカド入りブロッコリーサラダ	炭 19.8		炭 24.3		炭 19	アボカド入りブロッコリーサラダ
	脂 22.2	大豆の五目煮	脂 24.4		脂 24.6		脂 24.3	大豆の五目煮
塩 1.7		塩 2		塩 2.1		塩 2.2	グレープフルーツ	
25日 (金)	カ 323	鶏もも肉のペッパー焼き	カ 347	キャバツと水菜、	カ 391	かぼちゃの煮物	カ 361	鶏もも肉のペッパー焼き
	タ 16.9	豚肉たまねぎしょうが炒め	タ 16.9	りんごの甘酢サラダ	タ 17.7		タ 18.3	豚肉たまねぎしょうが炒め
	炭 13.2	オクラとツナのサラダ	炭 15		炭 25.5		炭 19.3	オクラとツナのサラダ
	脂 23.1	親子煮	脂 24.1		脂 24.2		脂 24.1	親子煮
塩 1.6		塩 1.8		塩 2.1		塩 2	生パン	
26日 (土)	カ 297	手作りメンチカツ	カ 328	レタスとツナ、	カ 3.98	なすとピーマン	カ 375	手作りメンチカツ
	タ 15.6	野菜ひじき入り白和え	タ 16.8	塩昆布和え	タ 19.5	味噌炒め	タ 17.5	野菜ひじき入り白和え
	炭 23.5	小松菜人参サラダ	炭 24.7		炭 27.1		炭 32.6	小松菜人参サラダ
	脂 17.3	いか入り里芋こんにゃく煮	脂 19		脂 25.7		脂 21.5	いか入り里芋こんにゃく煮
塩 1.9		塩 2.3		塩 2.6		塩 2.2	りんご	

*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

