


おがわの献立表(昼) 期間限定商品販売中 11/2(土)まで! クセになる! 鶏そぼろうどん、11/15(火)からは「栗ごはん」始めます!

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♡
14日 (月)	 <b>スポーツの日</b> 給食(昼・夕) お休みさせていただきます	 <b>仕出し料理</b> 正午配送まで 承り中です		<b>オススメ!</b> おがわの冷凍惣菜 しろくま弁当 秋の献立 簡単調理! レンジで4~5分、湯煎で15~20分   専用ホームページ
15日 (火)	カ 307 つくねケチャップ煮 夕 17.8 小松菜とジャコのサラダ 炭 37.1 うずら豆 脂 12.2 おでん(大根・ちくわ・黒はんぺん・昆布) 塩 2.8	カ 291 ツナ入り 夕 21 トマトパスタ 炭 46.5  脂 16.3 塩 3.2	カ 403 ハム入り野菜マリネ 夕 21.4  炭 49.1 脂 16.3 塩 3.4	カ 327 つくねケチャップ煮 大根とオクラ、きゅうりの 夕 18.9 小松菜とジャコのサラダ ゆかりサラダ 炭 40.5 脂 12.7 うずら豆  塩 3 おでん(大根・ちくわ・黒はんぺん・昆布) 手作り豆乳かん
16日 (水)	カ 244 ホキの天ぷら 夕 13.3 ビーフンとツナの炒め物 炭 14.8 シーフード入りサラダ 脂 12.8 チキンホワイトシチュー 塩 1.1	カ 289 ス克蘭ブルエッグ 夕 15.7  炭 15.1 脂 16.4 塩 1.3 <b>ミートスパゲッティ</b>	カ 295 いか山菜和え 夕 16.6  炭 18.5 脂 16.6 塩 2.3 <b>ミート大盛唐揚げ付</b>	カ 255 ホキの天ぷら 玉ねぎ、水菜、おかかの 夕 13.3 ビーフンとツナの炒め物 サラダ(ポン酢アジ) 炭 16.8 シーフード入りサラダ  脂 12.8 チキンホワイトシチュー 白玉あずき
17日 (木)	カ 332 ハムフライ  夕 18.6 鱈の照り焼き 炭 12.4 根菜のごまマヨサラダ 脂 24.7 麻婆豆腐 塩 2.5	カ 345 小松菜のごま和え 夕 19.5  炭 13.8 脂 25.3 塩 2.85 <b>栗ごはん弁当</b>	カ 421 豆腐ステーキ 夕 22.4  炭 19 脂 29.8 塩 3.1 <b>金沢カレー</b>	カ 408 ハムフライ さつまいもココロサラダ 夕 19.3 鱈の照り焼き  炭 244 根菜のごまマヨサラダ 脂 28.1 麻婆豆腐 オレンジ 塩 2.8
18日 (金)	カ 247 鶏の唐揚げ 夕 12.7 マカロニポテトサラダ 炭 14.3 茄子味噌炒め 脂 15.8 いか入り大根煮 塩 2	カ 317 焼きうどん  夕 14.7 炭 24.2 脂 18.6 塩 2.5 <b>栗ごはんパック</b>	カ 360 だし巻き卵 夕 18.5  炭 24.3 脂 21.8 塩 2.9 <b>鶏そぼろうどん</b>	カ 318 鶏の唐揚げ ごぼうとピーマン、 夕 14.9 マカロニポテトサラダ チーズ入りサラダ 炭 18.2 茄子味噌炒め  脂 21.4 いか入り大根煮 生パイン 塩 2.5
19日 (土)	カ 314 串カツ 夕 11.6 粉ふき芋 炭 11 青梗菜と豚肉の炒め物 脂 18.8 いんげんの卵とじ 塩 1.3	カ 340 緑豆春雨とニラ、 夕 12.6 人参の中華サラダ  炭 14.1 脂 19.7 塩 1.6	カ 363 コーンと 夕 13.3 トマトのサラダ  炭 19.2 脂 19.8 塩 2	カ 342 串カツ わかめと竹輪、 夕 12.6 粉ふき芋 きゅうりの酢の物 炭 17.7 青梗菜と豚肉の炒め物  脂 18.9 いんげんの卵とじ ライチ 塩 2.3

\*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 **おがわ** 仕出し

※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1.5m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・栗ごはんのご注文は、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

