

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(温玉・オクラ・わかめ・紅生姜・ツ・マネズ・ラー油)

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♡						
7日 (月)	力	213	黒はんぺんのフライ	力	373	フランクの	力	280	黒はんぺんのフライ	白菜のピーナッツサラダ			
	夕	12.8	豚肉の黒こしょう焼き	夕	17.7	ケチャップ和え	夕	18.9	タコ入りわかめと	タコ入りわかめと貝割れのサラダ			
	炭	14.5	ほうれん草ときのこの和え物	炭	26.1		炭	27	貝割れのサラダ				
	脂	11.6		脂	22.2		脂	22.6	ほうれん草ときのこの和え物	ほうれん草ときのこの和え物			
塩	1.6		塩	1.9		塩	2.2	ひじきの煮物	ひじきの煮物				
8日 (火)	力	347	ヒレカツ	力	394	白はんぺんと	力	441	ベビー帆立入サラダ	力	392	ヒレカツ	わかめと豆腐のサラダ
	夕	21.6	パスタマヨしょうゆサラダ	夕	24.1	こんにゃくの和え物	夕	29.3		夕	23.7	パスタマヨしょうゆサラダ	
	炭	31.8		炭	38.8		炭	44.5		炭	39.1	うずら豆	
	脂	14.5	うずら豆	脂	14.7		脂	15		脂	15.2	うずら豆	
塩	1.6	治部煮	塩	2.7		塩	3.2		塩	2.1	治部煮	桃の缶詰	
9日 (水)	力	278	豚の天ぷら	力	329	スクランブルエッグ	力	364	揚げ出し豆腐	力	318	豚の天ぷら	ひじきと人参、
	夕	9.6	菜の花のおひたし	夕	12.4		夕	13.7		夕	10.9	菜の花のおひたし	ほうれん草のナムル
	炭	22.3	アジアン風ビーフン炒め	炭	22.4	ミートスパ	炭	24	ミート大盛唐揚げ付き	炭	28	アジアン風ビーフン炒め	
	脂	14.7		脂	19.4		脂	21.9		脂	17.2	アジアン風ビーフン炒め	
塩	1.4	昆布とがんもの煮物	塩	1.6		塩	1.8		塩	1.7	昆布とがんもの煮物	グレープフルーツ	
10日 (木)	力	303	ささみの味噌カツ	力	322	わかめ、きゅうり、	力	359	ホタテのチリソース	力	411	ささみの味噌カツ	きざみ沢庵入り
	夕	16.2	豆豆サラダ	夕	16.8	カニカマ入酢の物	夕	19.7		夕	20.7	豆豆サラダ	菜の花と白黒ごまのサラダ
	炭	26.6		炭	27.3		炭	32.4	金沢カレー	炭	37.7	ザーサイとマロニーの炒め物	
	脂	14.4	ザーサイとマロニーの炒め物	脂	14		脂	16		脂	19.6	ザーサイとマロニーの炒め物	
塩	1.5	大根とあさりの煮物	塩	1.9		塩	2.3		塩	2.5	大根とあさりの煮物	パイン缶とココの実	
11日 (金)	力	376	手作りハンバーグ 杓付ソース	力	413	ひじきとほうれん草	力	454	チキンナゲット	力	431	手作りハンバーグ 杓付ソース	水菜と玉ねぎ、おかかの
	夕	18.1	フライドポテト	夕	19.8	ナムル	夕	23.4		夕	20.7	フライドポテト	ポン酢味
	炭	29.6		炭	36		炭	37.4	おがわのしろくま君	炭	38.1	ブロccoliリートマトサラダ	
	脂	21.1	ブロccoliリートマトサラダ	脂	23.3	冷凍惣菜 秋	脂	25.7		脂	21.1	ブロccoliリートマトサラダ	
塩	2.2	すき焼き	塩	2.5		塩	2.7		塩	2.4	すき焼き	プルーン	
12日 (土)	力	429	白身魚のフライ	力	462	ゆでキャベツと	力	533	バターコーン	力	516	白身魚のフライ	ダイスチーズ入り
	夕	26.4	バンバンジーサラダ	夕	30	イカの和え物	夕	31.7		夕	27	バンバンジーサラダ	野菜サラダ
	炭	22.1		炭	26.7		炭	34.6	鶏そぼろうどん	炭	27	バンバンジーサラダ	
	脂	25.6	切り干し大根と竹輪の煮物	脂	254		脂	29.6		脂	30.6	切り干し大根と竹輪の煮物	
塩	2.4	もつの味噌煮	塩	3		塩	3.9		塩	2.5	もつの味噌煮	ライチ	

\*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 夕: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 夕: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・鶏そぼろうどんのご注文は、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

