

おがわの献立表(昼) 冬の期間限定商品! 「鍋焼きうどん」 毎年大人気!! ライス付きかライス無しかお伝え下さい ♡♡♡

| 12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♡ | | | |
|-----------|--------------|--------------|-------------------|-----|------------|---|---------------------------|------|-------------------|---------------|
| 2日 (月) | カ | 205 | 豆腐入りハンバーグ | カ | 249 | 揚げ餃子 | カ | 234 | 豆腐入りハンバーグ | もやしときのこの中華サラダ |
| | タ | 16.3 | グリーン・グリーンサラダ | タ | 17.8 |  | タ | 17.3 | グリーン・グリーンサラダ | |
| | 炭 | 15.9 | 小松菜と人参、竹輪ごま和え | 炭 | 19.9 | | 炭 | 19.4 | 小松菜と人参、竹輪ごま和え | |
| | 脂 | 8.9 | | 脂 | 11.4 | | 脂 | 10.3 | 里芋こんにゃく煮 | みかん |
| 塩 | 2.6 | 里芋こんにゃく煮 | 塩 | 2.8 | 塩 | | 2.9 | | | |
| 3日 (火) | カ | 258 | ホキの天ぷら | カ | 313 | 茄子とピーマンの味噌炒め | カ | 306 | 野菜のかき揚げ | 大根と白菜の柚子の香り |
| | タ | 10.1 | コールスローサラダ | タ | 10.9 |  | タ | 11.3 | コールスローサラダ | サラダ |
| | 炭 | 23.4 | ソース焼きそば | 炭 | 28.7 | | 炭 | 27.5 | ソース焼きそば | |
| | 脂 | 14.7 | | 脂 | 18.1 | | 脂 | 18.1 | 白菜と豚肉、きのこの煮物 | キウイ |
| 塩 | 1.7 | 白菜と豚肉、きのこの煮物 | 塩 | 2 | 塩 | | 2.5 | | | |
| 4日 (水) | カ | 288 | 鶏肉のレモン風味焼き | カ | 324 | ハリハリ大根 | カ | 364 | 鶏肉のレモン風味焼き | カリフラワーと玉ねぎの |
| | タ | 14.6 | いんげんとツナのサラダ | タ | 16 |  | タ | 15.2 | いんげんとツナのサラダ | マリネ |
| | 炭 | 25.9 | きのこ入りコンソメ味の Pasta | 炭 | 30.7 | | 炭 | 31.1 | きのこ入りコンソメ味の Pasta | |
| | 脂 | 15 | | 脂 | 16.3 | | 脂 | 18.6 | 筑前煮 | りんご |
| 塩 | 2.5 | 筑前煮 | 塩 | 2.8 | 塩 | | 2.8 | | | |
| 5日 (木) | カ | 258 | 豚肉の唐揚げ甘酢味 | カ | 264 | 青梗菜のおひたし | カ | 354 | 豚肉の唐揚げ甘酢味 | きくらげ入り大根サラダ |
| | タ | 10.6 | ひじきと枝豆のサラダ | タ | 11.1 |  | タ | 11.4 | ひじきと枝豆のサラダ | |
| | 炭 | 18.3 | もやしとピーマンのオイスター炒め | 炭 | 19.3 | | 炭 | 22.4 | もやしとピーマンのオイスター炒め | |
| | 脂 | 16.8 | | 脂 | 16.9 | | 脂 | 16.9 | いんげんときのこの卵とじ | ミニゼリー |
| 塩 | 2.1 | いんげんときのこの卵とじ | 塩 | 2.4 | 塩 | | 2.5 | | | |
| 6日 (金) | カ | 287 | 牛肉入りコロッケ | カ | 333 | 蒸し焼売 | カ | 355 | 牛肉入りコロッケ | 水菜と人参、かにかまの |
| | タ | 12.2 | 鯖のしょうゆ煮 | タ | 14.3 |  | タ | 15.6 | 鯖のしょうゆ煮 | サラダ |
| | 炭 | 22.8 | マカロニサラダ | 炭 | 27.5 | | 炭 | 29.8 | マカロニサラダ | |
| | 脂 | 18.3 | | 脂 | 20.5 | | 脂 | 21.6 | 白菜ツナと糸こんにゃく | 手作りあずきかん |
| 塩 | 2.1 | 白菜ツナと糸こんにゃく | 塩 | 2.4 | 塩 | | 2.7 | | | |
| 7日 (土) | カ | 251 | 鶏もも肉のはちみつマスタード | カ | 286 | かぼちゃの煮物 | カ | 327 | 鶏もも肉のはちみつマスタード | りんごとくるみ入り |
| | タ | 12.1 | ほうれん草とコーンのナムル | タ | 12.8 |  | タ | 13.3 | ほうれん草とコーンのナムル | レタスとキャベツのサラダ |
| | 炭 | 26.7 | スパゲッティナポリタン | 炭 | 35.1 | | 炭 | 40.1 | スパゲッティナポリタン | |
| | 脂 | 11.7 | | 脂 | 11.8 | | 脂 | 14.5 | 冬瓜と鶏ひき肉の煮物 | あんずのシロップ漬け |
| 塩 | 2 | 冬瓜と鶏ひき肉の煮物 | 塩 | 2.3 | 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

※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・鍋焼き ご注文は、前日夕方5時までにお願ひします。

《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 出出し おがわ
〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2
TEL 0545-52-3621
FAX 0545-52-3628

