

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♡						
9日 (月)	力	279	鶏の唐揚げ	力	348	フライドポテト	力	405	茄子ミートグラタン	力	334	鶏の唐揚げ	竹輪きゅうり、レタスの
	タ	11.3	ブロッコリーサラダ	タ	12.2		タ	14.8		タ	12.9	ブロッコリーサラダ	ごまマヨサラダ
	炭	10.2	ピーマンと油揚げのきんぴら	炭	19.9		炭	26.7		炭	13.8	ピーマンと油揚げのきんぴら	
	脂	21.8	がんもどき入りいんげん煮	脂	25		脂	27.5		脂	25.8	がんもどき入りいんげん煮	
塩	2.5		塩	2.7	塩		3	塩		2.8	がんもどき入りいんげん煮		
10日 (火)	力	257	ホキフライ	力	303	ほうれん草と	力	356	里芋の唐揚げ	力	323	ホキフライ	生ほうれん草と人参、
	タ	13.4	温野菜のサラダ	タ	16	コーンの炒め物	タ	16.6		タ	14.3	温野菜のサラダ	揚げ根菜トッピングサラダ
	炭	36.4	きのこ塩昆布のマカロニ炒め	炭	38.1	炭	44	炭		45.9	きのこ塩昆布のマカロニ炒め		
	脂	7.6	厚揚げ入り昆布煮	脂	11.2	脂	14.4	脂		17.1	厚揚げ入り昆布煮		
塩	2.2		塩	2.5	塩	2.7	塩	2.4		厚揚げ入り昆布煮			
11日 (水)	力	277	中華団子甘辛タレ	力	296	煮切こんにゃく	力	323	きのこのバター醤油	力	296	中華団子甘辛タレ	レタス人参チコレギサラダ
	タ	10.1	グリーンアスパラバター炒め	タ	11.2	おかかかけ	タ	12.3		タ	10.7	グリーンアスパラバター炒め	
	炭	23.2	さつま芋のレモン煮	炭	24.8	炭	26.8	炭		25.8	さつま芋のレモン煮		
	脂	17.2	白菜もやしニラ中華煮	脂	18.1	脂	21	脂		18	白菜もやしニラ中華煮		
塩	2		塩	2.3	塩	2.6	塩	2.4		白菜もやしニラ中華煮			
12日 (木)	力	298	チキン南蛮	力	316	酢の物	力	383	鶏ひき肉入り	力	345	チキン南蛮	アボカドときゅうり、
	タ	12.6	オクラと大根の梅サラダ	タ	13.6		タ	18.9		タ	13.6	オクラと大根の梅サラダ	トマトの中華サラダ
	炭	23.5	かぼちゃの煮物	炭	28.5		炭	32.3		炭	27.5	かぼちゃの煮物	
	脂	16.9	麻婆春雨	脂	17		脂	20.4		脂	20.1	麻婆春雨	
塩	2.1		塩	2.3	塩		3	塩		2.4	麻婆春雨		
13日 (金)	力	321	手作りハンバーグ トマトソース	力	353	竹輪の青海苔天	力	404	スクランブルエッグ	力	339	手作りハンバーグ トマトソース	水菜とわかめのサラダ
	タ	16.6	ブロッコリーとかにかまのサラダ	タ	18.6		タ	21.4		タ	17.2	ブロッコリーとかにかまのサラダ	もみ海苔トッピング
	炭	19.4	蓮根と人参きんぴら ごま入り	炭	22		炭	22.5		炭	23.8	蓮根と人参きんぴら ごま入り	
	脂	19.5	中華丼風煮	脂	21.1		脂	23.5		脂	19.6	中華丼風煮	
塩	2.4		塩	2.7	塩		3	塩		2.6	中華丼風煮		
14日 (土)	力	329	キスフライ	力	373	揚げ餃子	力	433	豆腐ステーキ	力	43.9	キスフライ	かぼちゃチーズサラダ
	タ	17.3	豚肉とニンニクの芽スタミナ炒め	タ	18.8		タ	21		タ	19.2	豚肉とニンニクの芽スタミナ炒め	
	炭	16.9	小松菜のわさび入りナムル	炭	20.8		炭	24.9		炭	25.7	小松菜のわさび入りナムル	
	脂	22.9	野菜のコンソメ煮(じゃが芋..)	脂	25.4		脂	28.9		脂	31.2	野菜のコンソメ煮(じゃが芋..)	
塩	1.8		塩	1.9	塩		2.2	塩		2.2	野菜のコンソメ煮(じゃが芋..)		

*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1.5m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・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 **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

