

おがわの献立表(昼) 黄色マーカーの献立3品が「お手頃弁当」のオカズです。冬の期間限定商品！「鍋焼きうどん」毎年大人気！！

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♡						
23日 (月)	カ	292	つくねケチャップ煮	カ	321	チャーシュー入り	カ	312	つくねケチャップ煮	レタス、きゅうり、セロリの			
	タ	12.9	野菜炒め	タ	15.3	野菜サラダ	タ	18.1	野菜炒め	サラダ			
	炭	22.1	ほうれん草マカロニサラダ	炭	25.1		炭	26.6	ほうれん草マカロニサラダ				
	脂	17.6		脂	18.4		脂	23.6					
	塩	2.5	けんちん煮	塩	2.6		塩	2.9	金沢カレー12/26まで	けんちん煮	生パン		
24日 (火)	カ	292	ささみフライ	カ	376	マカロニサラダ	カ	398	ホタテのチリソース	カ	313	ささみフライ	いんげんと玉ねぎ、人参
	タ	16.8	青梗菜中華炒め	タ	19		タ	22.5		タ	17.9	青梗菜中華炒め	サラダ
	炭	15.7	ブロッコリーかぼちゃサラダ	炭	24.6		炭	26.6		炭	20	ブロッコリーかぼちゃサラダ	
	脂	19.5		脂	24.5		脂	24.8		脂	19.6		
	塩	1.5	チキンホワイトシチュー	塩	2.3		塩	2.5		冬の人気者！鍋焼き	塩	1.9	チキンホワイトシチュー
25日 (水)	カ	294	手づくりハンバーグ	カ	363	フライドポテト	カ	389	ぜんまいとシラスの	カ	354	手づくりハンバーグ	カリフラワーとツナの
	タ	15.7	マカロニケチャップチーズ焼き	タ	16.5		タ	18.1	和え物	タ	18.4	マカロニケチャップチーズ焼き	カレーマリネ
	炭	29.4	オクラ、玉ねぎ、わかめサラダ	炭	39.1		炭	41		炭	31.1	オクラ、玉ねぎ、わかめサラダ	
	脂	13.3		脂	16.5		脂	18		脂	18.3		
	塩	2.2	ごぼうときのこ、枝豆の卵とじ	塩	2.3		塩	2.6		塩	2.3	白菜、きのこの卵とじ	手作り豆乳かん
26日 (木)	カ	242	竹輪フライ	カ	263	大根と人参、	カ	321	肉団子の	カ	318	竹輪フライ	さつま芋とりんご、
	タ	15	鯖の味噌煮	タ	15.8	きゅうり、塩昆布和え	タ	18.8	ケチャップ和え	タ	16	鯖の味噌煮	くるみのサラダ
	炭	11.9	いんげんツナマヨサラダ	炭	14.9		炭	17.3	冷凍専用 ホームページ	炭	25.2	いんげんツナマヨサラダ	
	脂	16.1		脂	16.9		脂	20.9		脂	18.9		
	塩	2.1	マーボー豆腐	塩	2.5		塩	2.9		塩	2.3	マーボー豆腐	さんざし
27日 (金)	カ	301	チキンカツ	カ	314	小松菜と竹輪の	カ	332	オクラといかの和え物	カ	361	チキンカツ	枝豆と小エビのおろし和え
	タ	17.2	もやしとピーマン豚肉炒め	タ	18.6	ごまサラダ	タ	21		タ	22.6	もやしとピーマン豚肉炒め	
	炭	18.3	ごぼうと人参ベーコンサラダ	炭	20		炭	21.7		炭	24.4	ごぼうと人参ベーコンサラダ	
	脂	18.7		脂	18.8		脂	18.9		脂	20.6		
	塩	2	切り干し大根と油揚げの煮物	塩	2.3		塩	2.6		ミートスパゲッティ	塩	2.1	切り干し大根と油揚げの煮物
28日 (土)	カ	266	豚の味噌カツ	カ	323	玉ねぎ、きゅうり	カ	346	レバーステーキ	カ	306	豚の味噌カツ	わかめときゅうり、
	タ	14	うずら豆	タ	15.9	ツナのサラダ	タ	20		タ	14.4	うずら豆	牛乳マヨソースかけ
	炭	23.6	菜の花とかにかまのサラダ	炭	24.7		炭	25.2		炭	25.5	菜の花とかにかまのサラダ	
	脂	13.9		脂	19.2		脂	19.9		脂	17.4		
	塩	2	おでん	塩	2.3		塩	2.4		ミート大唐揚げ2個付	塩	2.4	おでん

*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



〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621
FAX 0545-52-3628

