

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 サラダ	
	タ	12.9	野菜炒め	タ	15.3	野菜サラダ	タ	18.1	野菜炒め		
	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	18.6		
	塩	2.5	けんちん煮	塩	2.6			塩	2.7		けんちん煮
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	いんげんと玉ねぎ、人参 サラダ	
	タ	16.8	青梗菜中華炒め	タ	19		タ	22.5	青梗菜中華炒め		
	炭	15.7	ブロッコリーかぼちゃサラダ	炭	24.6			炭	20		ブロッコリーかぼちゃサラダ
	脂	19.5		脂	24.5			脂	19.6		
	塩	1.5	チキンホワイトシチュー	塩	2.3		塩	2.5	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 和え物	カリフラワーとツナの カレーマリネ	
	タ	15.7	マカロニケチャップチーズ焼き	タ	16.5		タ	18.1			
	炭	29.4	オクラ、玉ねぎ、わかめサラダ	炭	39.1			炭	41		
	脂	13.3		脂	16.5			脂	18		
	塩	2.2	ごぼうときのこ、枝豆の卵とじ	塩	2.3		塩	2.6			
26日 (木)	カ	242	竹輪フライ	カ	263	大根と人参、 きゅうり、塩昆布和え	カ	321	肉団子の ケチャップ和え	さつま芋とりんご、 くるみのサラダ	
	タ	15	鯖の味噌煮	タ	15.8		タ	18.8			
	炭	11.9	いんげんツナマヨサラダ	炭	14.9			炭	17.3		
	脂	16.1		脂	16.9			脂	20.9		
	塩	2.1	マーボー豆腐	塩	2.5		塩	2.9			
27日 (金)	カ	301	チキンカツ	カ	314	小松菜と竹輪の ごまサラダ	カ	332	オクラといかの和え物	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		タ	21			
	炭	18.3	ごぼうと人参ベーコンサラダ	炭	20			炭	21.7		
	脂	18.7		脂	18.8			脂	18.9		
	塩	2	切り干し大根と油揚げの煮物	塩	2.3		塩	2.6			
28日 (土)	カ	266	豚の味噌カツ	カ	323	玉ねぎ、きゅうり ツナのサラダ	カ	346	レバーステーキ	わかめときゅうり、 牛乳マヨソースかけ	
	タ	14	うずら豆	タ	15.9		タ	20			
	炭	23.6	菜の花とかにかまのサラダ	炭	24.7			炭	25.2		
	脂	13.9		脂	19.2			脂	19.9		
	塩	2	おでん	塩	2.3		塩	2.4			

*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・鍋焼きうどん 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

