

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。金沢カレーは12/26で終了致します ご支援ありがとうございました♥

1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♥						
6日 (月)	カ	248	ささみ味噌カツ	カ	294	フライドポテト	カ	328	ゆで卵	カ	326	ささみ味噌カツ	きのこ栗、くるみの
	タ	16	蓮根、人参、じゃがいも甘辛炒め	タ	16.5		タ	19.6		カ	16.2	蓮根、人参、じゃがいも甘辛炒め	甘辛炒め
	炭	16.4	ほうれん草と人参のナムル	炭	22.8		炭	22.8		炭	30	ほうれん草と人参のナムル	
	脂	13.7	白菜ときこの卵とじ	脂	15.8		脂	18.4		脂	16.3	ほうれん草と人参のナムル	
塩	2.5		塩	2.8		塩	2.8		塩	2.7	白菜ときこの卵とじ	りんご	
7日 (火)	カ	270	焼肉・千切りキャベツ	カ	338	大学芋	カ	376	落花生入り	カ	330	焼肉・千切りキャベツ	白菜と水菜、りんごの
	タ	12	竹輪青海苔天ぷら	タ	12.1		タ	13.5	紅白なます	タ	12.5	竹輪青海苔天ぷら	ごまマヨネーズサラダ
	炭	12.4	揚げごぼうと水菜、昆布のサラダ	炭	24.8		炭	28		炭	20.6	揚げごぼうと水菜、昆布のサラダ	
	脂	20	シーフードカレー	脂	22.4		脂	24.8		脂	23.8	シーフードカレー	プルーン
塩	2.9		塩	2.8		塩	3.1		塩	2.9			
8日 (水)	カ	355	手作りメンチカツ	カ	375	ブロッコリーと	カ	400	だし巻き卵	カ	327	手作りメンチカツ	いんげんとこんにゃく
	タ	12.9	青梗菜と豚肉中華炒め	タ	14	カリフラワーの	タ	16.2		タ	12	青梗菜と豚肉中華炒め	からし酢味噌和え
	炭	19.8	ポテトサラダ	炭	23.9	マリネ	炭	24		炭	23.1	ポテトサラダ	
	脂	26.7	ひじきと大豆の煮物	脂	26.8		脂	28.6		脂	22.7	ポテトサラダ	
塩	1.8		塩	2.1		塩	2.2	ミート大唐揚げ付き	塩	2	ひじきと大豆の煮物	生パン	
9日 (木)	カ	306	手羽先の唐揚げ	カ	350	揚げ餃子	カ	388	ニラ玉クコの実添え	カ	345	手羽先の唐揚げ	アボカドときくらげ、
	タ	15.6	小松菜ともやしの炒め物	タ	17.5		タ	19.6		タ	17.4	小松菜ともやしの炒め物	小エビのサラダ
	炭	10.6	枝豆入コーンサラダ	炭	14.6		炭	15.2		炭	14.8	枝豆入コーンサラダ	
	脂	22.4	八宝菜	脂	25		脂	28.2	ミートスパゲッティ	脂	24.8	枝豆入コーンサラダ	
塩	2.1		塩	2.2		塩	2.6		塩	2.2	八宝菜	キウイ	
10日 (金)	カ	274	ヒレカツ	カ	300	ほうれん草と	カ	326	大根と大根葉の	カ	294	ヒレカツ	白菜としめじ、菊の花の
	タ	21.2	マカロニミートソース	タ	22.7	えのき、	タ	23.7	ごま油炒め	タ	22	マカロニミートソース	おひたし
	炭	20.1	いんげんとハムのごまサラダ	炭	21.5	ベーコン炒め	炭	22.7		炭	24.3	いんげんとハムのごまサラダ	
	脂	12.7	イカ入り大根煮	脂	14.5		脂	16.6	かつお風味	脂	12.8	イカ入り大根煮	
塩	2.5		塩	2.8		塩	3		塩	2.7		ミックスフルーツかん	
11日 (土)	カ	336	串カツ(豚もも肉・玉ねぎ)	カ	377	チキンナゲット	カ	400	揚げだし豆腐	カ	374	串カツ(豚もも肉・玉ねぎ)	いんげんと玉ねぎ、
	タ	12.1	焼きうどん	タ	15.8		タ	16.7		タ	13.2	焼きうどん	きのこのサラダ
	炭	26.5	さつま芋とミックスベジタブルサラダ	炭	28		炭	29		炭	31.6	さつま芋とミックスベジタブルサラダ	
	脂	22	ポークカレー	脂	24.5	冷凍惣菜しろうくま君	脂	26.1	冬の献立2月末まで	脂	23.9	ポークカレー	オレンジ
塩	2		塩	2.1		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！ ¥630(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¥700(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♪ ¥800(税別) ~ タンパク質(手のひら面積 高さは1.5倍)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・鍋焼き 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



〒417-0001 静岡県富士市今泉2527-2

TEL 0545-52-3621

FAX 0545-52-3628

